CĂRȚILE PĂRINȚILOR

Părinți liniștiți, FRAȚI FERICIȚI

Cum să creștem frați prieteni pe viață

Dr. Laura Markham

Autoarea cărții *Părinți liniștiți, copii fericiți*

Fondatoarea AhaParenting.com

Redactor: Iuliana Mihalcea
Coperta: Denisa Năstase
Corector: Cristina Dănilă, Denisa Duran
Tehnoredactor: Eduard Constantin
Coordonator colecție: Miruna Jovin

PEACEFUL PARENT, HAPPY SIBLINGS
Copyright © 2015 by Laura Markham, PhD
First edition: .... 2012. This edition published by arrangement with **Perigee**, a member of Penguin Group (USA) LLC, a Penguin Random House Company

Toate drepturile pentru prezenta versiune românească
©2015 MULTI MEDIA EST PUBLISHING

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MARKHAM, LAURA
Părinți liniștiți, frați fericiți / dr. Laura Markham ;
trad.: Teodora Neagu. - București : Multi Media Est Publishing, 2015
Bibliogr.
ISBN 978-606-93563-8-8

I. Neagu, Teodora (trad.)

159.924.7

MULTI MEDIA EST PUBLISHING
Intrarea Temisana 5, Bucuresti 010795
Tel. 021 312 4826 Fax: 021 312 4849

www.totuldespremame.ro
Comenzi online: shop.totuldespremame.ro/
Comenzi prin e-mail: shop@totuldespremame.ro

Când ai un copil, eşti părinte. Când ai doi copii, eşti arbitru.

– DAVID FROST

Înainte de a-ţi putea învăţa copiii să asculte, să identifice problema, să-şi exprime sentimentele, să găsească soluţii şi să ajungă la un numitor comun, trebuie ca tu însuţi să deprinzi aceste abilităţi de soluţionare a problemelor.

– LAURA DAVIS ŞI JANIS KEYSER,
BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Vrei să spui că bebeluşul ar putea fi un băiat? Dar eu sunt băiatul tău. Nu-i nimic... Îl vom putea trimite oricând înapoi, nu?

– FIUL AUTOAREI, LA VÂRSTA DE TREI ANI

Cuprins

Introducere 15
Venirea pe lume a unui nou copil 20
Atunci când copiii se ceartă mereu 20

PARTEA ÎNTÂI:
NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIȘTIT

1. Cum putem fi părinți liniștiți 29
Abilitățile de parenting care ne ajută să devenim părinți mai liniștiți 33

2. Cum ajută disciplina pașnică la formarea relației dintre frați 43
De ce pedepsele și permisivitatea duc la și mai multe certuri între frați 44
Disciplina – o altă perspectivă 46
Trasarea unor limite empatice 49
Timpul de liniștire – o altă perspectivă 52
Recompensele – o altă perspectivă 55
Diferența dintre consecințe și limite 56
Și dacă empatia nu dă rezultate? 59
Mentenanța preventivă – cum să preveniți conflictele 63
Atunci când copilul răbufnește: timp împreună 67
Cum să-i ajutați pe copii cu emoțiile puternice: crizele programate 70
Cum să ajutați fiecare copil în privința emoțiilor mari
atunci când aveți mai mulți copii supărați 75

3. Ce determină rivalitatea dintre fraţi şi cum pot părinţii să îmbunătăţească lucrurile 79
Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor! 80
Factori care pot accentua rivalitatea 81
Puterea părinţilor de a crea o relaţie excelentă între fraţi 87

PARTEA A DOUA: CUM SĂ ÎNVĂŢAŢI SĂ FIŢI LINIŞTIŢI

4. Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi exprime sentimentele şi să-şi rezolve problemele 93
Îndrumarea copiilor pentru deprinderea aptitudinilor esenţiale de inteligenţă emoţională 95
Noul vostru rol: cel de interpret 98
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi identifice şi să-şi comunice nevoile şi sentimentele 99
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi stabilească limite reciproc 103
Cum să-i îndrumaţi pe copii să se asculte reciproc 106
Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi rezolve problemele 108
Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să le înveţe copiii 115

5. Cum să aplanaţi conflictele 121
Ce ziceţi de nişte tricouri cu mesajul „Ne înţelegem bine"? 121
De ce cearta e importantă pentru a-i învăţa pe copii să relaţioneze 123
Cum să-i ajutaţi pe copii să înveţe să-şi rezolve singuri conflictele 124
Cum să-i încurajaţi pe copii să ia atitudine atunci când sunt atacaţi 142
Cuvintele răutăcioase 144
Când copilul spune că îşi urăşte fratele 145
Cum să interveniţi într-o ceartă între fraţi: noţiuni de bază 148
Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv? 151
Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare 155

Cum să-i pregătiți pe copii să facă față agresivității
din partea fraților mai mici 158
Cum să puneți capăt agresivității repetate 160
Deprinderea unor abilități:
cum să interveniți într-o ceartă între frați 164
Cum să ajutați copiii să repare lucrurile după o ceartă
în loc să-i forțați să-și ceară scuze 169

6. De ce nu pot să împartă? De ce se ceartă copiii pe lucruri 173
A împărți – o altă perspectivă 175
Pe rând: ce pot învăța copiii din asta 178
Cum să-i învățați pe copii să-și aștepte rândul 180

7. Diminuarea competiției 187
„Nu e corect!" 187
Niciodată să nu faceți comparații 192
Nu puneți etichete 196
Cum să-i dați atenție fiecărui copil,
fără a alimenta competiția 198
Cine apasă pe butonul de la lift? 201
Cum să vă asigurați că nu alimentați,
fără să vreți, competiția 202
Cum să-i ajutați pe copii referitor la dorința de a concura 203
Ordinea în care s-au născut și competiția 206
Și dacă aveți un copil preferat? 208

8. Instrumente de prevenire a rivalității
și de încurajare a conectării 211
Îndrumați copiii să se aprecieze unul pe celălalt 211
Obiceiuri în familie care pot încuraja
conectarea dintre frați 214
Reguli în familie și dictoane
care susțin apropierea dintre frați 218
Cum să creați interacțiuni pozitive între copii 220
Strategii pentru ca frații să facă echipă 222

Cum să-i împiedicăm pe copii să facă bisericuțe 223
De ce joaca în forță reduce rivalitatea 225
De ce să nu ne gâdilăm? 230
Când copiii împart aceeași cameră 231
Când unul dintre copii găzduiește un prieten peste noapte 233
Întâlnirile de familie: o descoperire importantă 235

PARTEA A TREIA: ÎNAINTE DE VENIREA PE LUME A NOULUI BEBELUȘ ȘI PRIMUL AN

9. Înainte de venirea bebelușului: cum să-i asigurați o primire călduroasă 243
Cum îi spuneți copilului că va avea un nou frate 244
Douăprezece modalități pentru a vă ajuta copiii să înceapă să se conecteze în timpul sarcinii 247
Asigurați-vă că ambii părinți susțin copilul 250
Zece sfaturi pentru a vă susține emoțional copilul în devenirea sa ca frate mai mare 253
Înțărcarea *versus* alăptarea în tandem 256
Pregătirea copilului pentru separarea din perioada nașterii 257
Dacă vreți ca fratele cel mare să asiste la naștere 260
Conceperea unei cărți de tranziție pentru copil 261
Crearea unei cutii de activități pentru copil 262
Cum să faceți față emoțiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil 263
Cum să iubiți fiecare copil așa cum are nevoie 264

10. Pregătirea pentru un start bun: nașterea și primele luni 267
Cum îi prezentați copilului bebelușul 268
Prima săptămână: acomodarea în familie 269
Cum să țineți copilul ocupat în timp ce hrăniți bebelușul 273
Cum să ajutați copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are față de bebeluș 276
Cum procedăm cu îmbrățișările exagerate? 279

Regresia: atunci când copilul dă înapoi 280
Cum să procedați la ora de culcare atunci când aveți mai mulți copii 283
Primele luni: noua normalitate 286
Când copilului îi e greu să se adapteze 288
Exerciții zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, **acum** că trebuie să vă împartă cu altcineva 291
Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia 297
Cărți pentru copii despre devenirea lor ca frați mai mari 300
Nouă sfaturi pentru o relație minunată între copii încă de la început 301

11. Construirea unei fundații pozitive atunci când bebelușul începe să meargă de-a bușilea 305
Zece sfaturi pentru a menține un cămin liniștit **atunci** când bebelușul crește 306
Cum să vă împărțiți timpul 309
Cum să ajutați copilul mai mare să-și rezolve problemele cu cel mic 312
Ce să spuneți atunci când copilul este gelos pe bebeluș 314
Ce să faceți cu smulsul jucăriilor 318
Când copilul e agresiv cu bebelușul 321
Și dacă agresorul e prea mic ca să înțeleagă? 329
Ce să faceți dacă bebelușul e cel agresiv? 329
Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebelușul 331

Notă finală: Alegeți dragostea 333
Mulțumiri 335
Note 337

INTRODUCERE

Nu am fost pregătită pentru reacţia pe care a avut-o fiul meu atunci când s-a născut sora lui mai mică. Până la patru ani avusese doar câteva accese de furie. Dar, atunci când a venit pe lume bebeluşul, mi s-a părut că a intrat în panică. A devenit extrem de ataşat, era furios, îi era teamă. Aveam pregătire de psiholog, dar simţeam că situaţia mă depăşeşte.

La fel ca mine, cei mai mulţi părinţi aşteaptă cu nerăbdare să citească emoţia pe chipul copilului mai mare atunci când îl priveşte pentru prima dată pe nou-născut. Ne imaginăm râsul bebeluşului la feţele amuzante ale fratelui mai mare. Atunci când un copil se loveşte, celălalt îi va arăta atenţia de care el însuşi a avut parte din partea noastră, oferindu-i fratelui său o îmbrăţişare şi o păturică. Cu timpul, alergatul în bătaia ţâşnitoarei de apă va fi înlocuit de plimbări cu bicicleta şi excursii cu cortul, care, şi mai târziu, vor lăsa locul discuţiilor despre cine primeşte maşina sâmbătă seara şi consolărilor reciproce pentru jocurile pierdute şi inimile frânte. E posibil să o apuce pe drumuri separate după terminarea liceului, dar legătura dintre ei va dăinui atât în situaţiile fericite, cât şi în cele mai puţin fericite din viaţa lor de adulţi. Am vrea să credem că le facem copiilor noştri un dar nepreţuit: un prieten pe viaţă.

Dar, la un moment dat, în primul an de viaţă – poate chiar înainte de naşterea bebeluşului – majoritatea părinţilor îşi dau seama că lucrurile nu sunt chiar atât de simple, aşa cum aud de la familiile cărora le ofer consiliere:

- *„Îşi iubeşte fratele... De fapt, îl îmbrăţişează atât de strâns, că ne sperie... Mâinile ei ajung să se încolăcească mereu în jurul gâtului lui."*
- *„Nu pot nici măcar să conduc în siguranţă, pentru că se bat încontinuu."*
- *„M-a scos din minţi când am ieşit de la duş şi mi-am dat seama că făcuse pipi pe fratele lui de nouă luni!"*

Nu există niciun dubiu. Rivalitatea dintre fraţi este o problemă universală. În definitiv, fiecare om este programat genetic să-şi protejeze resursele care îl ajută să supravieţuiască, iar copiii noştri *depind* şi *intră în competiţie* pentru ceea ce reprezintă pentru ei resurse importante – timpul şi atenţia părinţilor. Chiar şi atunci când sunt înconjuraţi de dragoste, cei mici nu au apucat încă să înveţe să-şi controleze impulsurile, aşa că au tendinţa de a intra în conflict. În cele din urmă, temperamentul dă farmecul oricărei relaţii. Copiii care sunt mai dificili, vor fi şi mai dificili atunci când vor avea un frate sau o soră.

Din nefericire, mulţi părinţi nu ştiu cum să-şi ajute copiii cu aceste emoţii puternice, astfel încât sentimentele rănite pot da naştere unor acte de agresiune, care riscă să se transforme cu timpul în anumite tipare negative de interacţiune între fraţi. Aceste situaţii conflictuale pot da tonul relaţiei dintre ei în anii adolescenţei şi chiar să rămână ca momente de stres de-a lungul vieţii în familie.

Există însă şi veşti bune. Relaţia dintre fraţi este prilejul de a ne şlefui colţurile personalităţii egocentrice şi de a învăţa să ne controlăm cele mai puternice emoţii. Fraţii devin adesea buni prieteni şi, pentru că se cunosc atât de bine, îşi pot oferi o înţelegere reciprocă profundă. Chiar şi fraţii care se ceartă frecvent ajung, de obicei, să se respecte unul pe celălalt şi, în cele din urmă, să se înţeleagă bine. Atunci când devin adulţi, mulţi fraţi simt o legătură puternică cu singurele persoane care ştiu ce înseamnă să fi crescut în aceeaşi casă.

Şi iată care este cea mai bună veste dintre toate! Părinţii pot ajuta într-o mare măsură la conturarea relaţiei dintre fraţi. Gelozia dintre ei este inevitabilă, dar, aproape în toate cazurile, este posibil să dezvolte o legătură solidă, pozitivă, care va învinge sentimentul natural de rivalitate. Nu e întotdeauna uşor să creşti fraţi care să se aprecieze unul pe celălalt, care să devină prieteni pe viaţă, însă un părinte dedicat poate înclina balanţa în această direcţie. Am scris cartea de faţă pentru a vă arăta cum e posibil acest lucru.

Atunci când eram în dificultate, după naşterea celui de-al doilea copil, singura carte despre fraţi pe care am reuşit să o găsesc a fost *Siblings Without Rivalry*, de Adele Faber şi Elaine Mazlish, şi am păstrat-o pe noptieră vreme de mai mulţi ani. Este şi acum cartea pe care o recomand prima pe listă pentru părinţii cu copii de vârstă şcolară, care nu se înţeleg unul cu celălalt. Însă, ca mamă cu un bebeluş şi un alt copil mic, m-am confruntat cu provocări zilnice legate de cum să-mi ţin băiatul ocupat în timp ce o alăptam pe sora lui, cum să-l ajut să înveţe să fie blând atunci când o îmbrăţişa prea tare, cum să acţionez când ea a început să meargă de-a buşilea şi să îi fure jucăriile. Acestea erau probleme constante în perioada noastră de început ca familie extinsă; aveam nevoie de anumite strategii ca să pot transforma aceste situaţii dificile în momente de apropiere între copiii mei. Citisem suficient de multe studii ca să ştiu că bazele relaţiei dintre ei aveau să se pună în primii doi ani, însă nu reuşeam să mă orientez în teren.

Pe măsură ce au trecut anii, mi-am terminat doctoratul în psihologie la Universitatea din Columbia şi am creat site-ul AhaParenting.com. Experienţa mea de consilier pe probleme de parenting mi-a oferit o perspectivă asupra vieţii a zeci de mii de familii, aşa că am avut ocazia să aflu în mod direct ce funcţiona şi ce nu atunci când acestea întâmpinau probleme. Am pornit de la modelul empatic oferit de Faber şi Mazlish, precum şi de către mentorul acestora, Haim Ginott, unul dintre precursorii curentului de parenting pozitiv de astăzi, integrând mai apoi cele mai noi descoperiri din cercetările cu privire la emoţii, ataşament şi dezvoltarea creierului (vă rog, consultaţi şi secţiunea de mulţumiri). Observând dinamica familiilor cu care am

lucrat, laolaltă cu înțelegerea propriei mele experiențe, am învățat cum părinții pot prelua controlul pentru a schimba tiparele, însă nu controlându-și copiii, ci modificându-și gândurile, sentimentele, cuvintele și acțiunile lor. Am descoperit că este mult mai ușor să crești copii atunci când noi, părinții, reușim să facem următoarele trei lucruri foarte dificile:

1. Să ne reglăm propriile emoții.
2. Să rămânem conectați cu copilul, chiar și atunci când îi impunem limite sau când acesta este supărat.
3. Să îndrumăm în loc să controlăm, hrănind inteligența emoțională, ghidând cu limite empatice în loc să aplicăm pedepse și să instaurăm subordonarea.

Aceste trei idei vor transforma relația voastră cu copiii și îi vor face mai fericiți, mai sănătoși din punct de vedere emoțional și mai cooperanți – iar pe voi, mai calmi și mai împliniți ca părinți. Ele sunt explicate pe larg în prima mea carte, *Părinți liniștiți, copii fericiți: cum să înlocuim țipetele cu conectarea*. Pentru mine, aceste idei sunt definitorii pentru a putea descoperi bucuria de a fi părinte. Și, pentru că stau la baza creșterii unor copii fericiți, cred că sunt esențiale și pentru o relație fericită între frați, după cum spunea una dintre cititoarele mele:

După ce am aplicat cele trei mari idei ale dumneavoastră (reglarea, conectarea și îndrumarea), copiii mei, în vârstă de șase, cinci și trei ani, se înțeleg mult mai bine acum. Pe măsură ce fiecare dintre ei s-a simțit mai puternic conectat cu mine, părea mai puțin neliniștit și, astfel, simțea mai puțin nevoia de a se descărca certându-se cu frații lor.

– Anna

Deși aceste idei pot fi revelatoare pentru o familie, există încă părinți care mă întreabă despre aceleași lucruri de care m-am lovit și eu când copiii mei erau mici. Cum ar trebui să procedeze pentru:

- *A ajuta copiii mici să învețe să-și exprime nevoile și să-și susțină punctul de vedere – și în același timp să-și asculte frații?*
- *A ajuta doi copii mici sau poate chiar trei să facă față unor emoții puternice în același timp?*
- *A crea o atmosferă de cooperare și sprijin în familie, care să ofere iubirii dintre frați șansa de a învinge sentimentul de rivalitate?*

Din fericire, există soluții care chiar pot fi de ajutor. Fiecare familie are propriile provocări, dar sunt modalități testate, bazate pe cercetare, cu ajutorul cărora relațiile dintre copii pot începe cu dreptul și pot fi menținute la un nivel satisfăcător. Chiar și în situația în care există diferențe de temperament între copii sau un spirit puternic de competiție, pot fi aplicate strategii care au ca rezultat micșorarea rivalității dintre frați și creșterea conexiunii pozitive. Nu toți frații pot fi cei mai buni prieteni, dar cu toții pot învăța să se respecte și să aprecieze deosebirile dintre ei. Cartea de față detaliază astfel de strategii, oferindu-vă sfaturi practice pas cu pas, menite să transforme relația dintre copii.

După cum, fără îndoială, v-ați dat seama, doar cerându-le copiilor „să se înțeleagă", nu îi ajutăm să învețe să-și regleze emoțiile, să-și comunice nevoile, să-și rezolve conflictele. Pacea nu se instaurează ascunzând conflictele sub preș; în mod inevitabil, ele vor ieși din nou la suprafață, adesea atunci când vă aflați la volan, când împingeți cărucior la supermarket sau când luați cina la bunica. Dar, dacă le oferiți copiilor abilitățile de a-și face drum pe complicatul teren al emoțiilor umane și al relațiilor, veți reuși să creșteți adulți care își vor putea rezolva singuri problemele. Vor fi capabili să-și susțină propriile nevoi, respectându-le totodată pe ale celorlalți. În plus, vor învăța să caute soluții din care toată lumea să aibă de câștigat mai degrabă decât să se mulțumească în a împărți oamenii după rolul de agresor, respectiv de victimă. Pe scurt, veți crește copii care vor iubi profund, care își vor regla emoțiile și care vor avea relații sănătoase.

Nu doar că între ei va exista o strânsă relație pe viață, dar vor învăța să se bucure și de prieteni, colegi de muncă și parteneri

de viață. Vor fi acel gen de oameni de care avem nevoie în număr cât mai mare în lumea aceasta.

Familiile sunt laboratoarele în care copiii se transformă în ființe adulte. Indiferent cât de dificilă e acum situația în familia voastră, e posibil să creați un cămin dacă disensiunile sunt rezolvate pe cale amiabilă și astfel să creșteți copii ce vor fi prieteni pe viață.

Venirea pe lume a unui nou copil

În cazul în care veți avea ocazia să citiți această carte înainte de nașterea bebelușului sau în primul an după sosirea acestuia în familia voastră, atunci Partea a treia este special pentru voi. Dacă familia voastră se află într-o etapă diferită, vă sugerez să treceți peste această parte și să vă concentrați pe ideile din Partea întâi și din Partea a doua.

Atunci când copiii se ceartă mereu

Ceea ce face ca lucrurile să funcționeze în cazul nostru este prezența mea pentru a interveni, a îndruma, a modela, a preveni izbucnirile și certurile în zilele mai dificile. Pentru mine, asta a contat enorm. Văd că multe dintre prietenele mele care sunt mame nu fac asta... nici cele care sunt foarte pricepute. Nu pentru că nu le pasă, ci pentru că sunt foarte ocupate! E ca și cum am avea nevoie ca cineva să ne lase să punem orice altceva deoparte și să ne concentrăm pe relații.

– Beth

Atunci când copiii se ceartă adesea, e posibil să vă simțiți descurajați. V-ar putea fi de ajutor să vă amintiți că, indiferent de ce fel de părinți sunteți, toți copiii se ceartă uneori – la fel cum toate cuplurile se ceartă din când în când, chiar dacă au o relație solidă. Cearta nu înseamnă că cineva e o persoană rea – nici voi și nici copiii voștri.

Poate că vă întrebați de ce copilul vostru cel mare îl love ște mereu pe bebeluș, în timp ce copiii celorlalți par să-și iubească frații. Totuși, nu uitați că nu știți ce se întâmplă în sânul altor familii. Toți copiii sunt geloși la un moment dat, indiferent de cum se poartă în public.

Poate că vă pregătiți să țipați pentru că cel mic continuă să lovească, chiar dacă i-ați spus de atâtea ori, cu răbdare, că lovitul doare. Nu renunțați. Cercetările arată că, adesea, copiii mici lovesc, orice ar face părinții, cel mai probabil pentru că au încă în dezvoltare cortexul prefrontal, care ne ajută să ne reglăm emoțiile. Însă, pe măsură ce părinții vor continua să le ofere exemple și să le explice abordarea liniștită, copiii vor începe să se arate mai buni cu frații lor și vor dobândi o capacitate mai mare de a-și gestiona emoțiile, comparativ cu cei crescuți în spiritul disciplinei clasice.[1] Răbdarea voastră *contează*, chiar dacă încă nu vă dați seama.

Sau poate că pur și simplu copilul tău nu poate lăsa să treacă o zi fără să-i facă ceva neplăcut celuilalt, așa că te întrebi unde anume ai greșit. Răspunsul e niciunde. Ai făcut totul așa cum ai putut, cu resursele pe care le-ai avut la dispoziție. În definitiv, copiii s-au născut cu un anumit temperament, și tu nu făceai nimic altceva decât să încerci să pui ceva de mâncare pe masă, fără să te pierzi cu firea. Nu ești perfectă, dar nimeni nu e. Cel mai probabil, copiii tăi sunt mai dificili. E posibil ca părinții care au copii mai puțin dificili să nu înțeleagă acest lucru, dar eu vorbesc cu mii de părinți și mi-e destul de clar că unii copii pun mai multe probleme decât alții.

Adevărul este că parentingul de calitate este dificil – este cu adevărat cel mai greu lucru pe care fiecare dintre noi l-a făcut vreodată. Este epuizant fizic și emoțional. Suntem obligați, adeseori, să ne lăsăm propriile nevoi pe al doilea sau al treilea plan ori – în mod nejustificat – în afara listei. Creșterea copiilor ne provoacă să ne ridicăm deasupra nevoilor și dorințelor noastre și să fim nevoiți să dăm, să dăm, să dăm unei alte ființe umane, prea tânără pentru a-și putea exprima în orice fel recunoștința.

Așadar, viața alături de copii este întotdeauna provocatoare, chiar și având la îndemână cele mai bune condiții – iar majoritatea dintre noi nu beneficiem de acestea. Cei mai mulți ne confruntăm cu multipli factori de stres și suntem prea ocupați încercând să ținem pasul, astfel încât uneori avem impresia că ajungem să ne creștem copiii în timpul liber. Ca orice alți oameni, ajungem să fim stresați și dezechilibrați din punct de vedere emoțional. Acest lucru ne face să

pierdem legătura aceea facilă şi plăcută cu copiii. Având în vedere că ei depind de această legătură pentru a-şi putea ţine sub control propriile trăiri, ajung la rândul lor să fie dezechilibraţi, astfel că răbufnesc, fie faţă de noi, fie unul faţă de celălalt.

În această situaţie, una dintre soluţii este să ne reamintim că, de fapt, copiii noştri sunt cea mai importantă misiune a noastră; creştem oameni. Nu doar modelăm relaţia dintre ei, ci chiar şi creierul lor. *A-ţi îndruma propriii copii astfel încât să-şi dezvolte inteligenţa emoţională este ceea ce transformă relaţia dintre ei.* Cui îi pasă dacă le veţi da iarăşi la cină brânză şi biscuiţi sau morcovi? Ceea ce contează cu adevărat pentru viitorul lor şi al relaţiei dintre ei este copilăria lor de zi cu zi. Desigur, genetica are un cuvânt de spus. Însă, interacţiunea dintre aceste gene şi mediu este cea care îşi va pune amprenta asupra copiilor.

Cartea de faţă oferă instrumentele de care aveţi nevoie pentru a vă transforma viaţa de familie. Sper să aveţi câteva momente Aha!. Ştiu că veţi descoperi că e nevoie de timp şi de dedicare pentru a pune în aplicare aceste instrumente puternice. Aşa că vă sfătuiesc să acordaţi prioritate copiilor şi relaţiei dintre ei. Veţi avea zile în care pur şi simplu nu veţi reuşi să spălaţi vasele, rufele sau să vă citiţi e-mailurile. Singurul mod prin care vă puteţi împiedica copiii să se pocnească va fi să vă aşezaţi cu ei pe podea pentru a preveni certurile, să-i îndrumaţi pentru a-şi exprima nevoile fără să atace şi să găsiţi metode de a transforma tensiunea în apropiere, cu râsete sau cu lacrimi. Este un act de curaj, în special pentru că este atât de intim – nimeni nu va fi acolo să vadă cât veţi avea de investit. Însă efortul nu va fi atât de invizibil pe cât ar putea părea. La fel cum inelele unui copac înregistrează, an după an, condiţiile de mediu, la fel experienţele de acum ale copiilor vor da naştere oamenilor în care se vor transforma mai târziu. Cu fiecare zi, veţi contura la propriu ceea ce vor copiii voştri pentru tot restul vieţii lor. Şi nu vă îngrijoraţi – există şi un câştig imediat, îl veţi vedea în interacţiunile tot mai pozitive dintre copiii voştri.

Vă spun aceste lucruri perfect conştientă că vor exista în continuare zile în care vor tăbărî unul pe celălalt din cinci în cinci

minute. Dar asta nu înseamnă că nu vă descurcați minunat. Arată doar că e mult de muncă. Dacă veți continua să puneți relațiile din familia voastră înaintea a orice altceva credeți că „trebuie" făcut, dacă veți continua să săpați adânc după propria voastră generozitate emoțională, veți avea prilejul să vedeți cum copiii voștri vor deveni tot mai pașnici unul cu celălalt. Poate că vă vine greu să vă imaginați că vor deveni cei mai buni prieteni, dar bazele inteligenței emoționale pe care le puneți acum vor crea, cel puțin, o relație plină de respect – și poate chiar ceva mai mult de atât.

E ușor? Nu. Reglarea propriilor emoții este cel mai greu lucru pe care oricare dintre noi îl va face vreodată, dar este primul ingredient esențial pentru parentingul liniștit. Nu vă faceți griji. Nu trebuie să-l stăpâniți la perfecție. Va rămâne mereu un proces continuu. Nu există părinți perfecți, pentru că nu există oameni perfecți. Important este să ne dăm seama atunci când greșim, să ne reechilibrăm și să ne reconectăm cu copiii noștri.

Din fericire, copiii învață multe din situațiile în care greșim, pentru că și ei greșesc. A le oferi un model pentru a naviga mai ușor prin apele tulburi ale imperfecțiunii umane este unul dintre cele mai de preț daruri pe care le putem face fiecărui copil în parte, precum și relației dintre ei, pentru că îi învață cum să se ierte pe ei înșiși și unul pe celălalt.

Așa că, vă rog, adunați-vă toate resursele de compasiune și iertați-vă pe voi înșivă, chiar acum, pentru că sunteți oameni. Decideți chiar în acest moment că, în loc de critici, vă veți oferi mai multă înțelegere atunci când nu sunteți în cea mai bună formă – lucru care i se întâmplă, în mod frecvent, oricărui părinte. Serios. Indiferent care este situația. Nu mă interesează ce ați făcut atunci când erați epuizați sau furioși. Sunteți oameni, ceea ce înseamnă că faceți greșeli și că puteți evolua. Nu e nevoie să fi fost părinții perfecți și nu trebuie să fiți perfecți nici în viitor. Indiferent de ceea ce se întâmplă în familia voastră chiar acum, acesta e momentul în care puteți începe să schimbați lucrurile.

Stabiliți ce tip de sprijin vă este necesar. Vreți să vă ocupați mai mult de voi înșivă? Informații? Consiliere? Un acord scris cu

partenerul de viaţă despre cum să gestionaţi anumite probleme? Sau poate doar nişte strategii simple pentru a şti cum să reacţionaţi mai bine în situaţiile care par să vă pună în dificultate? (Cartea aceasta vă va oferi numeroase astfel de strategii.) După ce vă veţi acorda acest sprijin, puteţi începe să lucraţi la problemele pe care le aveţi cu copiii.

Indiferent dacă aceştia sunt în primii doi ani de viaţă, sunt la grădiniţă sau mult mai mari, îi puteţi învăţa să deprindă abilităţile de care au nevoie pentru a se înţelege unul cu celălalt. Puteţi crea în familie o atmosferă bazată pe sprijin şi respect. Poate chiar mai important, îl puteţi ajuta pe fiecare copil în parte să facă faţă emoţiilor care dau naştere ostilităţii faţă de fraţii lor. De asemenea, puteţi să vă apropiaţi fiecare copil, astfel încât să se simtă suficient de în siguranţă pentru a trece peste aceste emoţii şi să nu se teamă niciodată că l-aţi putea iubi mai mult pe fratele său decât pe el. Punctul de plecare este capacitatea voastră de a vă controla propriile emoţii şi de a găsi modalităţi de a vă conecta cu fiecare copil în parte.

Vă e teamă că răul a fost deja făcut? Niciodată nu e prea târziu. Ceea ce contează este să acceptaţi că nu sunteţi mulţumit de felul în care stau lucrurile şi să vă angajaţi să faceţi ceva pentru a schimba situaţia. Criticarea cu asprime a copilului, în încercarea de a-l face să fie un frate mai bun, nu funcţionează. Şi nici dacă-l faceţi de ruşine, învinovăţirea sau pedepsirea – copilului sau a voastră înşivă. În schimb, transformarea acţiunilor voastre, astfel încât să răspundeţi nevoilor copilului şi emoţiilor sale, va da întotdeauna rezultate. Este dificil? E o muncă titanică. Merită? Citiţi ce spune această mamă.

Atunci când s-a născut Grant, am traversat o perioadă extrem de dificilă cu Dean – ajunsesem în punctul în care nu mai puteam nici măcar să mă întorc cu spatele fără ca el să nu-l lovească pe cel mic. Pe atunci, aplicam metoda timpului de liniştire şi altele asemănătoare – adesea, îl duceam în altă cameră pe sus, în timp ce el continua să lovească şi să ţipe –, iar astăzi mă simt atât de vinovată pentru asta! De obicei eram foarte supărată şi ţipam la el atunci când îşi lovea fratele şi avea accese de furie. Mă îngrijorează faptul că acel an cât am fost constant supărată pe el şi-a pus amprenta.

Aceeaşi mamă, doi ani mai târziu:

Am lucrat din greu pentru a cultiva un simţ al respectului reciproc şi al corectitudinii – adică felul în care ne-ar plăcea să fim trataţi. Îi laud în mod constant pentru că sunt buni unul cu celălalt şi îi încurajez să-şi facă mici favoruri. De exemplu, Grant, în vârstă de trei ani, s-a hotărât că vrea să-şi ia camionul de jucărie atunci când eram deja gata să ieşim pe uşă, iar Dean, în vârstă de cinci ani, a fugit repede pe scări să i-l aducă. Cânt despre faptele bune ale lui Dean, la propriu, chiar facem un dans al „celui mai bun frate mai mare". Îi încurajăm să se îmbrăţişeze şi să se pupe şi să se gândească cu grijă unul la celălalt. În general, ne concentrăm în mare măsură pe cât de grozav este să ai un frate şi un tovarăş de joacă... şi pe faptul că în această aventură suntem împreună.

Grant şi Dean sunt norocoşi să aibă o mamă care nu a renunţat sau nu s-a lăsat pradă frustrării şi disperării. În schimb, s-a pus pe treabă, zi după zi. A reuşit să îşi regleze emoţiile. Şi-a ajutat băieţii cu emoţiile puternice. I-a îndeplinit fiecăruia dintre ei nevoile. A creat un cult al aprecierii şi sprijinului în familie. Şi acum creşte copii care vor rămâne prieteni pe viaţă.

Şi tu poţi face asta.

Prima mea carte, *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi: cum să înlocuim ţipetele cu conectarea*, descrie cum pot fi observate emoţiile puternice care riscă să ne schimbe comportamentul, cum să revenim la calm, să ne conectăm cu copilul şi să-l ajutăm în privinţa emoţiilor sale, astfel încât să reuşească să se autodisciplineze şi să *vrea* să colaboreze, fără să fie nevoie să-l pedepsim. În cartea de faţă, veţi descoperi cum să aplicaţi aceste lecţii pentru a creşte fraţi. Nu mai e cazul să reiau noţiunile de bază în parenting, descrise în *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi*; sper că veţi citi sau că aţi citit deja acea carte. Deşi volumul de faţă este o sursă extinsă de instrumente, care vă ajută să construiţi o relaţie fericită între copii, veţi constata că ea va deveni mult mai

puternică atunci când o veți combina cu instrumente ca reglarea emoțiilor, conectarea și îndrumarea, așa cum am detaliat pe larg în *Părinți liniștiți, copii fericiți.*

PARTEA ÎNTÂI

NOȚIUNI DE BAZĂ DESPRE PARENTINGUL LINIȘTIT

Toți frații se vor certa, indiferent de ce fac părinții lor. Conflictul face parte din relațiile interumane și nu îi puteți împiedica pe copiii voștri să aibă nevoi și dorințe care se bat, uneori, cap în cap. Ceea ce *puteți* face este să le oferiți instrumente cu ajutorul cărora să-și rezolve aceste neînțelegeri, instrumente la care vor putea apela tot restul vieții.

Fiecare copil este unic, iar nu toți frații se înțeleg așa bine între ei. Prin urmare poate vă va surprinde să aflați că ingredientul de bază pentru o relație sănătoasă, împlinită și plină de satisfacții între copiii voștri nu este comportamentul sau temperamentul lor. Și acestea sunt importante, bineînțeles. Dar elementul-cheie sunteți voi înșivă.

Zeci de ani de cercetare pe tema fraților și a familiilor au scos la iveală descoperiri fascinante. Pe multe dintre acestea le voi aduce în discuție pe parcursul acestei cărți. Dar iată una dintre cele mai importante, confirmată de numeroase studii:

Atunci când părinții au relații bune cu copiii lor, și cei mici au relații mai armonioase unul cu celălalt. Când părinții au cu fiecare copil în parte o relație punitivă și încărcată de negativism, și copiii devin agresivi și egoiști unul față de celălalt.[1]

Așa că, deși nu vă puteți controla copiii, puteți să controlați totuși pe cineva care exercită o influență enormă asupra felului în care ei interacționează. Pe voi înșivă.

Da, copiii voștri vor simți în mod inevitabil rivalitate unul față de celălalt. În fiecare familie vor fi situații în care frații vor părea că se ceartă pentru absolut orice sau vor spune că se urăsc unul pe altul. Însă de obicei este posibil ca iubirea să învingă sentimentul de rivalitate, cu ajutorul unei abordări în creșterea copiilor pe care am numit-o „parenting liniștit".

1

Cum putem fi părinți liniștiți

Când reușesc să rămân calmă și să respir, iubirea își face simțită prezența, de cele mai multe ori. Când sunt cu gândul în trecut sau simt frică, atunci amplific lucrurile, și poate că nici nu exista un adevărat motiv.

– Staci

Liniștit nu înseamnă că în casa voastră nu e gălăgie sau animație. Înseamnă doar că *voi* vă străduiți să fiți mai liniștiți și să reacționați mai temperat. Acest lucru vă face să fiți un model mai adecvat pentru copiii voștri și îi ajută să-și dezvolte creierul și un sistem nervos capabil să se autoregleze.

Niciun părinte nu poate fi liniștit mereu. Dar cei care își doresc mai multă pace în familiile lor și în propriile suflete consideră că următoarel trei principii sunt neprețuite:

1. **Un părinte liniștit își reglează propriile emoții**, chiar și în fața unor emoții puternice ale copilului sau a unui comportament neadecvat al acestuia. Este ceea ce ne permite să relaționăm pozitiv cu copiii noștri, chiar și atunci când emoțiile sunt intense. Ne putem aștepta ca, din când în când, copiii să se poarte copilărește. Așa că nouă ne revine responsabilitatea de a ne purta ca niște adulți,

adică să nu cedăm tentației de a avea noi înșine accese de furie. În calitate de părinți, avem mereu puterea de a calma furtunile prin care trece copilul – sau de a le înteți prin propriile noastre reacții.

Cum este afectată relația dintre frați de determinarea părinților de a-și controla emoțiile? Având în vedere că părinții reprezintă niște modele, veți putea auzi cum unul dintre copii îi va vorbi surorii sau fratelui lui cu cuvintele și tonul pe care voi înșivă le folosiți. Copiii ai căror părinți își reglează propriile emoții învață să-și controleze sentimentele și, prin urmare, comportamentul – inclusiv în raport cu frații. Se pot liniști mai ușor, așa că se ceartă mai rar. În continuare pot deveni geloși, dar vor avea mai multe resurse interne pentru a-și regla într-un mod mai sănătos sentimentele contradictorii, astfel încât există șanse ca afecțiunea să învingă rivalitatea.

2. **Pentru un părinte liniștit, a păstra o conexiune plină de căldură cu copilul său este pe primul plan.** Toți copiii au nevoie să se simtă auziți, înțeleși și apreciați pentru ceea ce sunt, în caz contrar se simt nesiguri și au ieșiri necontrolate.

Mai există și un alt câștig imens: conectarea este cea care îi motivează pe copii să se lase îndrumați de noi. Nu putem *forța* pe nimeni să acționeze într-un anume fel sau o astfel de abordare funcționează, cel mult, atât timp cât avem un avantaj fizic. Copiii noștri trebuie să *aleagă* ei înșiși să facă ceea ce le spunem noi. Acesta este motivul pentru care mulți părinți au senzația că viața lor alături de copii este o serie continuă de mite, amenințări și jocuri de putere, iar asta doar pentru a face față unei zile obișnuite. Dar, atunci când părinții sunt conectați profund cu copilul, acesta va dori să protejeze relația și este mult mai probabil să urmeze recomandările părinților săi. Astfel, copiii care se simt conectați sunt mult mai cooperanți. Desigur, pentru părinți este mai ușor, dar și pentru frații din casă, pentru că au un frate mai vesel și mai generos din punct de vedere emoțional.

În plus, un copil care se simte conectat cu părintele său va prețui ceea ce prețuiesc și mama sau tatăl lui și urmează modelul

acestora. Aceasta înseamnă că este mai probabil să se comporte cu fraţii săi aşa cum se poartă şi părinţii, mai exact mai cald, amabil şi răbdător.

3. **Un părinte liniştit îndrumă în loc să controleze.** Ce înseamnă să îndrume în loc să controleze? Un îndrumător învaţă şi sprijină un copil să se dezvolte la capacitatea sa maximă. Un îndrumător nu pedepseşte. El creează cu răbdare ocazii pentru ca fiecare copil să crească şi se bucură de fiecare pas făcut în direcţia cea bună. Copiii răspund unei astfel de persoane printr-o dorinţă de a se strădui mai mult şi de „a fi la fel" ca îndrumătorul. Pe de altă parte, prin control, copilul este forţat să se poarte aşa cum ne dorim, ameninţat fiind ca în caz contrar să fie pedepsit.

Însă părinţii liniştiţi nu îşi pedepsesc copiii. Desigur, ei impun limite, dar în această categorie nu intră şi pedepsele. Ştiu că multe persoane au impresia că parentingul strict dă naştere unor copii care au un comportament mai adecvat. Acest lucru nu este adevărat. Studiile pe tema disciplinei arată că stilul strict sau autoritar de a creşte copiii are ca efect un nivel scăzut de încredere în sine, precum şi un comportament mai nepotrivit al acestora – şi, în consecinţă, mai multe pedepse![1]

O altă problemă legată de pedepse este aceea că, în cazul în care copilul nu alege el singur să se poarte într-un anume fel, nu îşi interiorizează acel comportament. El nu va fi motivat intrinsec să se „poarte cum trebuie". Atunci când fiica mea avea şaisprezece ani, i-am pus o serie de întrebări pentru o postare pe blog despre cum a învăţat să se poarte fără să fi fost vreodată pedepsită. A răspuns: *„În orice caz – fie că aplici pedepse, fie că nu – copilul va învăţa să nu lovească. Dar dacă îl pedepseşti ca să înveţe, motivaţia sa de a nu lovi va fi ca EL să nu sufere. Dacă în acelaşi scop te foloseşti de empatie, va învăţa să nu lovească pentru că, astfel, va răni cealaltă persoană. Aşa că va deveni o persoană mai bună. Îi va păsa mai mult de ceilalţi".*

Aşa că da, ar fi mai uşor dacă ei ne-ar asculta pur şi simplu! Dar nevoia lor de a alege ceea ce fac este, de fapt, un lucru pozitiv.

Este primul pas spre asumarea responsabilității. Dacă vă îndrumați copilul, îl ajutați să-și dezvolte abilitățile și dorința de a da, cât mai des, ce are mai bun. Motivația sa va veni din interior. Vom discuta pe parcursul acestei cărți despre cum puteți folosi empatia, învățarea și modelarea pentru a vă îndruma copilul, astfel încât să *vrea* să coopereze și să nu fie nevoie să-l mai pedepsiți vreodată.

Însă care ar fi efectele îndrumării parentale asupra relației dintre frați, comparativ cu cele ale controlului? Cercetările arată că părinții care pedepsesc și controlează ajung să crească copii care se poartă mai urât unul cu celălalt, pentru că au observat că modalitatea de a-i face pe alții să acționeze cum vor ei este să-i amenințe și să-i forțeze.[2] De fapt, au fost atenți la părinții lor. În schimb, părinții liniștiți își susțin copiii pentru a dobândi abilitățile interpersonale de stingere a conflictelor, cum ar fi să-și împlinească nevoile respectându-l, totodată, pe celălalt – astfel încât se vor descurca mai bine să depășească inevitabilele obstacole din viața alături de alte persoane.

Sunt părinții liniștiți mereu liniștiți? Bineînțeles că nu! Sunt oameni. Și, ca toți oamenii, niciun părinte nu este perfect. A ne controla emoțiile este cel mai dificil lucru pe care îl avem de făcut, așa că, în ciuda intențiilor noastre pozitive, poate fi o bătălie anevoioasă. *Ceea ce deosebește un părinte liniștit de părinții care își controlează copiii este hotărârea de a-și regla propriile emoții, conectarea și îndrumarea. Această hotărâre ne schimbă comportamentul, cu fiecare acțiune.* Relația părinte–copil este doar o serie de momente petrecute împreună, iar toate acele alegeri pozitive se acumulează. Doi pași înainte și unul înapoi, dar familia voastră rămâne înscrisă pe calea pozitivismului, care duce, mai repede decât ne-am imagina, către un peisaj cu totul nou.

Abilitățile de parenting care ne ajută să devenim părinți mai liniștiți

Cu ce ar trebui să începeți dacă aspirați să deveniți părinți mai liniștiți? Cu două abilități esențiale de parenting: a redeveni calm și a-ți regla emoțiile.

CUM SĂ REDEVENIȚI CALMI

Nu am țipat niciodată înainte să am doi copii.

– Elaine

Cei mai mulți părinți își doresc să poată „să rămână calmi". Dar nimeni nu-și poate păstra calmul tot timpul, cel puțin nu atunci când are mai mulți copii. Întotdeauna vom fi copleșiți de încercările de a supraviețui traiului cu copii și ne vom simți depășiți de situație. În loc să încercăm să „rămânem calmi", de ce să nu ne stabilim ca obiectiv să observăm atunci când începem să fim iritați – și să ne dezvoltăm un ansamblu de strategii pentru a redeveni calmi?

Acest proces seamănă, într-o oarecare măsură, cu deprinderea cântatului la un instrument muzical. La început, parc imposibil să reproduci o melodie simplă. Dar, dacă vei continua să exersezi, într-un an poți ajunge să interpretezi o sonată. Ca în cazul oricărei alte activități, nu vei fi niciodată perfect, dar, pe măsură ce exersezi, îți va fi tot mai simplu să redevii calm. Este vorba de fapt de o „recablare" a creierului, construind conexiuni neuronale pentru o mai bună reglare a emoțiilor.

Dacă ai șansa să poți dormi suficient și ca nevoile tale de bază să fie împlinite – adesea o provocare majoră pentru părinți – atunci veți putea să vă abțineți cu mai multă ușurință de la a intra pe ceea ce dr. Daniel Siegel, coautor al volumului *Parenting from the Inside Out*, a numit „drumul în jos".[3] Știți cu toții ce este acest drum. Atunci când îl parcurgem, ne simțim stresați, extenuați, ofensați. Insistăm să avem dreptate sau să le stoarcem copiilor noștri niște scuze. Suntem pe punctul de a lupta sau fugi, iar copiii par să fie inamicul numărul unu. Ne ieșim din pepeni atât de ușor, încât ne simțim îndreptățiți să

avem parte de propriul nostru acces de furie. La fel, știți și ce înseamnă drumul în sus. Pe el ne simțim cu adevărat bine, așa că suntem damici din punct de vedere emoțional. La încăierările copiilor, răspundem cu răbdare, înțelegere și umor. Ne bucurăm că suntem părinți.

Primul pas este să vă antrenați să observați momentul în care o porniți pe drumul în jos. Cel de-al doilea este să *nu* faceți nimic până când nu vă regăsiți echilibrul. Poate fi un proces de scurtă durată – câteva respirații profunde. Sau poate dura douăzeci de minute, în care aveți nevoie să faceți mișcare ori să meditați. (Nu le puteți face în prezența copiilor? Încercați să puneți muzică și să dansați împreună, pentru a vă schimba starea emoțională.)

Poate părea complicat, și chiar este. Puteți începe cu ceva mărunt, cu câteva tehnici ușoare. De exemplu, încercați metoda „Cinci minute", pentru a vă regăsi și reechilibra. Numărați cinci respirații adânci, lente. Pentru a spori efectul, fiți atenți la ceea ce se petrece în corpul vostru în timp ce respirați. Imaginați-vă că inspirați lumină, pe care o duceți către toate punctele tensionate din corp, iar apoi expirați tensiunea. Această practică aparent atât de simplă vă face să conștientizați stresul, astfel încât să-l puteți înlătura odată cu aerul expirat. Cercetările arată că astfel de tehnici de respirație conștientă ne pot transforma în cinci respirații din persoane stresate în persoane calme și că, pe măsură ce le aplicăm tot mai des, eficiența lor crește.[4] Puteți încerca metoda „Cinci minute" ținând în brațe bebelușul care plânge, în timp ce le faceți baie copiilor sau când așteptați la semafor.

Însă, cel mai important, o puteți face în timp ce copiii se ceartă, înainte să interveniți. Iar acest lucru este esențial, pentru că atunci când emoțiile dintre copii cresc în intensitate, ei sunt deja pregătiți „să lupte, să fugă sau să înghețe". Aceasta înseamnă că ei cred că este o urgență. Așa că e firesc ca noi, părinții, să reacționăm ca și cum ar fi, într-adevăr, o urgență. Problema cu această abordare este că nimeni nu poate gândi limpede atunci când are creierul invadat de substanțele biochimice specifice situațiilor de urgență.[5] Așa că nu putem funcționa la capacitatea noastră maximă de părinți.

Să luăm un exemplu: Fiul vostru o împinge pe sora mai mică. Este aceasta o urgență? De fapt, nu. Dar cu siguranță o resimțim ca fiind. Fără să ne dăm măcar seama, am intrat în starea de „luptă sau fugi", iar băiatul pare să ne fie dușman. Înainte să realizăm ce facem, intervenim cu sirenele pornite pentru a învinge inamicul și pentru a ne salva bebelușul.

Din nefericire, acele sirene zgomotoase nu fac altceva decât să sporească tensiunea pe care o trăiesc cei doi copii. Fata, care s-a speriat, dar nu s-a lovit, începe să plângă. Băiatul se ascunde în spatele canapelei, unde noi îl urmărim, strigăm la el și îl amenințăm. Reinstaurarea liniștii vine după douăzeci de minute.

Dacă aceeași situație se repetă frecvent, corpul amigdalian al copiilor – acea parte a creierului care ne avertizează în caz de pericol – devine mai activ, mai preocupat. Atunci când se vor enerva, supărarea va fi brusc foarte intensă. Din cauză că se vor simți amenințați și supărați mai ușor, se vor certa unul cu altul mai des.

E important să știm că, atunci când vin pe lume, bebelușii au creierul imatur și că au nevoie de cele mai bune condiții pentru a se adapta la particularitățile mediului în care trăiesc. *Creierul lor se modelează de-a dreptul în funcție de interacțiunile pe care le au cu noi.*[6] Și, cu cât mai des „ne pierdem cumpătul", cu atât mai frecvent copiii noștri primesc mesajul că viața este, de multe ori, o urgență. Creierul lor se formează pentru a se autoproteja, iar acest lucru îl va face pe copil să fie mai agresiv.

Desigur, viața cu copiii vă va da suficiente motive pentru a vă simți supărați, copleșiți și nervoși. Bebelușul nu mai încetează odată cu plânsul, copilul mai mare îl lovește, următorul ca vârstă aruncă în vasul de toaletă ursulețul fratelui și apoi trage apa, în vreme ce copilul de șase ani repetă fiecare apelativ pe care îl aude la școală, pentru a-și face fratele mai mic să plângă. Mai ales atunci când copiii se ceartă, este normal să ne simțim copleșiți. Așa că ne aruncăm în încăierare, țipăm, luăm partea unuia în defavoarea celuilalt și spunem lucruri pe care le vom regreta mai apoi. De fapt, încercăm doar să rezolvăm problema, dar, atunci când acționăm sub impulsul senzației de urgență, inevitabil situația se va înrăutăți, atât în ceea ce privește

cauza conflictului, cât şi în privinţa relaţiei dintre copiii noştri. Dacă vrem să punem capăt acestui cerc, trebuie să învăţăm să ne stăpânim.

Părinţii lui Camille au crescut într-un mediu agitat, şi atunci când sunt frustraţi, ţipă. Când Camille, în vârstă de trei ani, întrece măsura, ei ţipă la ea. Şi atunci când fratele mai mic al lui Camille, Marco, îi ia una dintre jucării sau începe să scâncească, Camille strigă la el. De fapt, când Camille e pur şi simplu morocănoasă ori întoarsă pe dos, ea ţipă la Marco. Acum în vârstă de un an şi patru luni, Marco a început să ţipe şi el la ea.

Părinţii lui Isabel au crescut, la rândul lor, într-un mediu agitat, dar ei s-au străduit din greu să nu mai ţipe. În mod firesc, se simt şi ei uneori frustraţi, în special când fata lor Isabel, de trei ani, se poartă neadecvat. Aşa că şi-au creat un ansamblu de moduri în care îşi reglează emoţiile atunci când se supără, pentru a reduce numărul de situaţii în care ridică vocea la copiii lor. Când fratele mai mic al lui Isabel, Milo, îi ia una dintre jucării, Isabel a învăţat să încerce să facă schimb cu el. Dacă Milo începe să plângă, ea îi vorbeşte precum părinţii: „Milo, eşti trist?... Te ajut eu". Milo are astăzi un an şi patru luni şi îi oferă adesea jucării lui Isabel, iar ea se pricepe mai bine decât părinţii să-l înveselească.

Copiii învaţă din ceea ce trăiesc. Atunci când ţipăm, le oferim un model pe care îl vor urma:

- *Pentru a ţipa unul la celălalt şi la noi.*
- *Pentru a răspunde la inevitabilele conflicte şi frustrări din viaţa de zi cu zi prin ţipete şi învinovăţiri în loc să colaboreze cu cea-laltă persoană pentru a găsi o soluţie.*
- *Pentru a-şi vărsa nervii pe ceilalţi atunci când nu sunt în apele lor.*

Poate veţi fi surprinşi, dar a învăţa să redevii calm este una dintre cele mai importante acţiuni pe care le putem face pentru a consolida relaţia dintre copiii noştri. Este uşor? Nu. Reglarea propriilor noastre emoţii este cea mai dificilă parte a parentingului şi, de obicei, nu se încheie niciodată. Oricare dintre noi poate depăşi linia dacă va fi împins prea tare. *Dar acesta este motivul pentru care responsabilitatea noastră, ca părinţi, este să nu ne apropiem de linie.* Reglarea propriilor emoţii este unul dintre cele mai grele lucruri pe care le avem de făcut, dar aceasta nu este o scuză pentru a nu o face. Dacă aveţi tendinţa de a ţipa, nu există un moment mai bun decât cel de faţă pentru a vă schimba. Nu e uşor, dar am văzut mii de părinţi făcând-o. (Pentru mai mult sprijin în a vă opri din ţipat, consultaţi prima parte a volumului *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi: cum să înlocuim ţipetele cu conectarea.*)

Vestea bună este că atunci când reuşiţi să reacţionaţi cu calm, chiar şi când emoţiile au devenit intense, copiii vor învăţa modalităţi mai productive de a-şi controla emoţiile pe care le resimt atunci când sunt supăraţi. Ei învaţă:

- *Această situaţie pare să fie o urgenţă, dar de fapt nu e.*
- *Ştiu că o să fiu auzit, aşa că o să ascult şi eu ce au să-mi spună fraţii mei.*

ÎNTOTDEAUNA PUTEM REZOLVA PROBLEMELE: ÎNDRUMAREA EMOŢIILOR

Ce înseamnă îndrumarea emoţiilor? Este ajutorul pe care îl putem da copiilor noştri pentru a-şi dezvolta inteligenţa emoţională. Inteligenţa aceasta emoţională este cea care ne permite să ne reglăm emoţiile, să lucrăm şi să ne jucăm în armonie cu ceilalţi, precum şi să trecem peste conflicte în orice relaţii, astfel încât oamenii să-şi vadă nevoile împlinite într-un mod sănătos. Termenul de „îndrumare a emoţiilor" a fost încetăţenit de John Gottman, autor al cărţii *Raising an Emotionally Intelligent Child.*[7] Anii numeroşi de cercetare pe care i-a petrecut observând familii în Laboratorul iubirii din Seattle l-au

condus spre concluzia că, deşi este esenţial să fii un părinte iubitor, nu este suficient pentru a creşte copii care să-şi poată gestiona emoţiile. Copiii au nevoie şi de ajutorul nostru cu emoţiile puternice care îi pun la încercare: gelozia, furia, teama.

Pentru a-i ajuta în această direcţie, e nevoie ca mai întâi să înţelegem că, odată ce ne permitem să trăim acea emoţie, ea va începe să se disipeze. Pe de altă parte, dacă încercăm să îndepărtăm respectiva emoţie, vom ajunge să o îngropăm în subconştient, acolo unde nu o mai putem controla. Acesta este motivul pentru care ne „declanşăm" şi explodăm: aceste emoţii înăbuşite se luptă mereu să iasă la suprafaţă şi să se vindece, dar, pentru că nu sunt controlate în mod conştient, ele îşi pot croi drum afară oricând. Astfel, obiectivul nostru legat de îndrumarea emoţiilor la copii este să îi ajutăm să se simtă în siguranţă să-şi trăiască emoţiile, prin urmare supărările vor trece repede, iar copiii vor învăţa să-şi controleze sentimentele. Odată ce au reuşit acest lucru, îşi vor putea controla şi comportamentul.

De ce este importantă îndrumarea emoţiilor pentru conectarea dintre fraţi? „Chiar şi în familiile în care copiii primesc suficient de multă afecţiune din partea ambilor părinţi, există riscul ca cei mai mici să nu reuşească să dezvolte relaţii bune cu fraţii lor, în cazul în care nimeni nu-i învaţă cum să o facă", spune Laurie Kramer, expertă în relaţia dintre fraţi şi colaboratoare a lui Gottman.[8] Îndrumarea emoţiilor îi ajută pe copii să înveţe să se calmeze, să înţeleagă punctul de vedere al fratelui sau surorii şi să-şi exprime nevoile prin cuvinte în loc să se dezlănţuie în plan fizic în timpul unui conflict cu fraţii, astfel încât să fie capabili să găsească soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat.

Abilităţile de inteligenţă emoţională încep cu capacitatea copilului de a se linişti singur atunci când e supărat. Unii dintre copii se nasc cu o abilitate crescută în acest sens. Însă rolul părinţilor în a-i ajuta să-şi dezvolte un sistem de reglare a emoţiilor este enorm. Luând în considerare faptul că, în primii câţiva ani de viaţă, creierul se formează ca răspuns la experienţe, *creierul bebeluşilor îşi construieşte trasee neuronale pentru a se linişti când sunt supăraţi, de fiecare dată când voi îi liniştiţi.*[9] Prin simpla liniştire a bebeluşului sau a

copilului mai măricel atunci când e supărat, îi transmiteţi corpului acestuia mesajul că poate elibera substanţe biochimice cu efect de calmare şi îi întăriţi capacitatea de a se linişti singur pe viitor – abilitatea fundamentală de inteligenţă emoţională. (E posibil să fi auzit că bebeluşii învaţă să se autolinişteasică fiind lăsaţi singuri, însă cercetări recente asupra creierului au infirmat acest sfat demodat.[10]) Pe măsură ce bebeluşul creşte, veţi continua acest proces, ajutându-l să înveţe să se liniştească singur recunoscându-i durerea sau frustrarea. Acest lucru îl ajută să-şi accepte emoţiile, ceea ce constituie primul pas spre a învăţa cum să şi le controleze. În cazul în care copilul se linişteşte singur cu dificultate, îl puteţi ajuta să dobândească această abilitate esenţială luându-l în braţe atunci când plânge şi respirând profund, scoţând un sunet liniştitor concomitent cu eliberarea aerului. Pe măsură ce îşi va redobândi calmul, îi puteţi sugera să respire împreună cu voi.

Pentru părinţi, cea mai importantă abilitate legată de îndrumarea emoţiilor este să empatizeze cu emoţiile copilului, lucru care, pe de-o parte, îl va linişti, iar pe de alta îl va ajuta să-şi dezvolte propria capacitate de a empatiza. Toţi copiii se nasc fiind capabili să înţeleagă în mod intuitiv emoţiile celorlalţi, cu ajutorul neuronilor oglindă şi a sistemului limbic. Însă, în cazul în care copiii nu trăiesc sentimentul că sunt înţeleşi, ei nu vor putea să înveţe să se simtă în siguranţă cu emoţiile, astfel că trăirile supărătoare ale altor persoane îi vor speria. Consecvenţa voastră în a empatiza cu copilul este, de aceea, un factor determinant major pentru capacitatea sa de a-şi înţelege fratele.

Empatia voastră îi ajută pe copii să-şi dezvolte capacitatea de reglare a emoţiilor. Atunci când un copil se simte înţeles, de fapt se simte mai apropiat de părinţii săi, aşa că va fi mai predispus să accepte limitările şi să coopereze. El va învăţa că emoţiile nu sunt periculoase şi că are posibilitatea de a alege dacă să se lase condus de ele sau să-şi dezvolte o capacitate mai bună de reglare. Acest lucru îl va ajuta să facă faţă mai bine dezamăgirii, astfel că va deveni mai flexibil. Dimpotrivă – şi acest lucru este important –, un copil care are impresia că sentimentele sale nu sunt în regulă va încerca să şi le înăbuşe. Din păcate, emoţiile reprimate nu se află sub un control conştient şi se pot transforma ulterior într-un comportament „urât".

Ce *faceți* concret atunci când empatizați? Empatia nu înseamnă nimic altceva decât să recunoști – în adâncul sufletului tău, nu doar cu cuvinte – ceea ce simte cealaltă persoană. Șmecheria în acest caz este să renunțăm la propria noastră agendă, pentru a putea asculta cu adevărat și a observa ce simte copilul nostru. Oricând copiii au un moment mai dificil, empatia trebuie să fie punctul de plecare.

„E greu când vrei să te joci, dar fratele tău vrea să fie singur o vreme."

„Se poate să te simți lăsat pe din afară atunci când e ziua de naștere a surorii tale, iar a ta e abia peste câteva luni."

„O, dragule, îmi pare atât de rău că sora ta ți-a rupt desenul... ești atât de trist și de furios că-ți vine să o lovești. Hai să-i spunem cu cuvinte ce simți."

Empatia nu apare automat pentru cei mai mulți dintre noi. Și asta nu din cauză că nu suntem buni. Motivul este că, în viața de zi cu zi, îi vedem pe ceilalți printr-o lentilă a propriilor noastre nevoi și dorințe. Atunci când copilul este supărat, nu vedem automat trăirile pe care le are din perspectiva sa. Le privim din poziția noastră. Acest lucru înseamnă că, adesea, vom considera emoțiile sale ca fiind incomode, exagerate și poate chiar exprimate intenționat, pentru a ne face nouă viața mai grea.

Dar, dacă vrem ca el să manifeste empatie pentru frații săi, sau pentru oricine altceva, trebuie ca în primul rând noi să-i oferim empatie. Mai precis, indiferent de ce spune sau face, obiectivul este să-i acceptăm cu înțelegere perspectiva – chiar și atunci când nu suntem de acord cu ea.

Ce se întâmplă dacă nu poți fi empatic 24 de ore din 24 și șapte zile pe săptămână? E normal. E un țel, iar majoritatea țelurilor importante necesită ceva antrenament pentru a deveni realitate. Uneori, veți fi prea nervoși sau prea distrași ori prea obosiți. Copilul vostru nu are nevoie ca voi să fiți empatici 100%. E suficient doar să vă străduiți să creșteți acest procentaj.

Mulţi părinţi se tem că, acceptând emoţiile copilului, vor da naştere unor „scene teatrale", dar, de fapt, este exact pe dos. Atunci când părinţii îşi deschid cu adevărat inimile pentru a le permite copiilor să exprime tot ce îşi doresc, aceştia vor învăţa:

- *„Emoţiile mele sunt normale, nu periculoase."* Emoţiile pot fi copleşitoare, dar copilul învaţă că e normal să le simtă şi, odată ce face acest lucru, ele îşi vor pierde din încărcătură.

- *„Atunci când spun cum mă simt, nu mă mai enervez aşa tare."* Emoţiile rămân sub un control conştient, iar copilul îşi poate regla mai bine comportamentul, chiar şi atunci când este supărat.

- *„Să observ că mă ajută să folosesc cuvinte pentru a-mi exprima sentimentele în loc să-l mai lovesc pe fratele meu."* Poate că nu vă face plăcere să vă auziţi copilul ţipând pentru că e supărat, dar acesta e un pas înainte faţă de izbucnirile în plan fizic.

- *„Mi-am spus că sunt supărat şi chiar sunt. Dar a fi supărat este complicat. Starea asta e învăluită de senzaţia de a fi rănit şi speriat şi trist. Odată ce observ toate aceste lucruri, nu mă mai simt supărat."* Acestea sunt bazele controlului furiei. Nu v-aţi fi dorit să învăţaţi să faceţi asta încă de când eraţi copii?

Acest mod de abordare a emoţiilor poate să vă pară nou. Nu uitaţi – nu sugerez să schimbaţi comportamentul pe care îl permiteţi în casa voastră, ci doar să acceptaţi toate tipurile de emoţii. Acest lucru îi va permite copilului „să se împrietenească" cu emoţiile sale, iar apoi să le ţină sub control. Cu timpul, vă va fi mai uşor să acceptaţi emoţiile, chiar şi atunci când sunteţi stresaţi. Veţi observa că nu vă mai supăraţi atât de uşor atunci când copilul se supără şi că veţi deveni mai răbdători într-un mod cu totul nou.

Pe măsură ce veţi încerca această abordare empatică, veţi observa imediat o schimbare la copil. S-ar putea chiar să înceapă să vă îmbrăţişeze atunci când sunteţi supăraţi. Un copil crescut de

părinți care își reglează emoțiile va înțelege ce anume îi motivează pe ceilalți și se va descurca cu ușurință prin lumea complexă a relațiilor cu prietenii, colegii și profesorii. Și – din fericire – și cu frații.

2

Cum ajută disciplina pașnică la formarea relației dintre frați

Un număr impresionant de cercetări au stabilit că relația unui părinte cu fiecare copil în parte – inclusiv modul în care se aplică disciplina – are un impact puternic asupra calității relației dintre frați.[1]

Gene Brody, unul dintre cei mai respectați și prolifici cercetători pe această temă, susține fără putință de tăgadă că, atunci când părinții reușesc să-și îndrume copiii fără să-i pedepsească, aceștia se ceartă mai rar și se poartă mai frumos unul cu celălalt. Așa cum am menționat în introducere, copiii mai mici vor rămâne în continuare predispuși la certuri chiar și atunci când părinții nu aplică pedepse, cel mai probabil pentru că le e mai dificil să se controleze. Dar, pe măsură ce cresc, copiii părinților care practică îndrumarea vor reuși mai bine să-și regleze emoțiile și să se poarte frumos cu frații lor, prin comparație cu copiii crescuți după metodele disciplinare convenționale.[2]

Un studiu pe tema relației dintre frați arată că perechile care au manifestat „compasiune și grijă în mod reciproc" (circa o treime dintre copii) aveau părinți afectuoși, care le ofereau sprijinul necesar pentru a se ridica la înălțimea așteptărilor. O altă treime dintre frați au fost încadrați într-o „rivalitate extremă" și „uneori agresivi", deși „alteori

afectuoşi" – practic, modul în care vedem majoritatea relaţiilor dintre fraţi. Aceşti copii proveneau din familii în care cel puţin unul dintre părinţi era fie strict, fie permisiv, fie neimplicat. Alţi 22% dintre fraţi au fost catalogaţi ca fiind extrem de agresivi şi de reci unul faţă de celălalt; aceşti copii aveau părinţi care erau fie stricţi, fie neimplicaţi. Restul de 10%? Ei trăiau în familii disfuncţionale, în care părinţii nu erau disponibili din punct de vedere emoţional pentru copiii lor. Copiii aceştia erau prinşi în plasă, mai exact propriile lor relaţii erau disfuncţionale.[3] Aveau grijă unul de celălalt pentru că părinţii nu erau acolo pentru ei, dar rostul fraţilor nu e acela de a se creşte unii pe ceilalţi.

Astfel, părinţii care au aşteptări rezonabile şi care îşi susţin copiii pentru a împlini aceste aşteptări au şanse mai mari de a creşte fraţi între care să există bună înţelegere. Pe de altă parte, părinţii stricţi şi cei permisivi au copii care se ceartă mai des.

De ce pedepsele şi permisivitatea duc la şi mai multe certuri între fraţi

Cei mai mulţi dintre noi ştim în mod instinctiv de ce permisivitatea nu îi ajută pe copii să se înţeleagă bine. Dacă vrem să se poarte frumos unul cu celălalt, trebuie să le oferim aşteptări clare legate de standardele de politeţe din casă şi să-i susţinem să se poată ridica la înălţimea acestor aşteptări. Acesta este motivul pentru care sfatul ca părinţii să ignore certurile dintre copii este unul neproductiv, lucru pe care îl vom discuta mai în detaliu în Partea a doua.

Totuşi, de multe ori este mai dificil ca părinţii să înţeleagă de ce pedepsele pot da naştere la şi mai multe certuri între fraţi. Până la urmă, aplicăm pedepse pentru a reaminti limitele şi a transmite nişte lecţii importante. Cum e posibil ca acest lucru să nu-i facă pe copii mai amabili unul cu celălalt?

Dacă analizăm această chestiune din perspectiva emoţională a copilului, vom ajunge la câteva concluzii surprinzătoare. Din punctul de vedere al copilului, disciplina nu este modalitatea prin care noi, părinţii, îl învăţăm care este comportamentul adecvat. Mai degrabă,

cel mic va vedea disciplina drept metoda prin care noi gestionăm conflictele, atunci când membrii familiei se supără sau au dorinţe divergente. Cu alte cuvinte, *felul în care vă disciplinaţi copilul devine modelul său de soluţionare a problemelor interpersonale.* Aşa că pedeapsa, care este echivalentă cu utilizarea forţei, îl va învăţa să folosească forţa împotriva fraţilor săi ori de câte ori există o problemă care se cere rezolvată.

Mai vreţi şi alte exemple despre cum percep copiii pedepsele şi, astfel, cum se conturează relaţiile lor cu fraţii?

1. **Pedepsele îi fac pe copii să se concentreze asupra evitării unor pedepse ulterioare, ceea ce e complet diferit faţă de a le păsa de alţii.** Poate că vor învăţa să nu îşi mai lovească fraţii, dar doar ca să nu o încurce ei, nu ca să nu îi rănească pe aceştia. Pedeapsa amână apariţia empatiei, ceea ce înseamnă că, pentru copii, va fi mai greu să aprecieze perspectiva fraţilor lor.[4]

2. **Stabilirea fără empatie a unor limite îl privează pe copil de însuşirea autodisciplinei.**[5] Nimănui nu îi place să fie controlat, aşa că nu este surprinzător că cei mici vor respinge limitele care nu manifestă empatie. Atunci când copiii se opun limitelor noastre, ei consideră „controlul" drept un factor exterior lor. Pe cât de nebuneşte ar părea, aceasta înseamnă că ei consideră că este treaba VOASTRĂ să-i împiedicaţi să-şi atace fraţii atunci când sunt furioşi în loc să fie de datoria LOR să se controleze. Când limitele au drept scop ca ei să se simtă înţeleşi, atunci îşi vor internaliza aceste limite – şi îşi vor asuma responsabilitatea, chiar şi în absenţa persoanelor cu autoritate.[6]

3. **Copiii crescuţi prin pedepse învaţă să le folosească la rândul lor împotriva fraţilor pentru a-şi consolida propria poziţie şi putere.** Când copiii ştiu că celălalt va fi pedepsit, se vor simţi încurajaţi să pârască, atât pentru a-şi răni fratele, cât şi pentru a putea juca rolul „copilului bun". (Mai multe despre pârât în capitolul 4.)

4. **Atunci când fraţii sunt pedepsiţi din cauză că s-au certat, ei vor deveni şi mai furioşi unul pe altul şi se vor concentra pe cum să se răzbune.** Adesea, încercând să facă lucrurile să pară ca şi cum ar fi din vina celuilalt copil, vor intra într-un cerc negativ, care va duce la conflicte.

5. **Copiii crescuţi prin disciplină punitivă sunt mai predispuşi la furie şi depresie.**[7] Acest lucru se întâmplă din cauză că îi învăţăm că emoţiile lor nu sunt acceptabile. Având în vedere că părinţii nu sunt alături de ei pentru a-i ajuta să-şi controleze aceste sentimente dificile, vor încerca să-şi dea seama singuri cum să-şi depăşească pornirile „inferioare". Lucrul acesta le îngreunează încercările de a-şi ţine sub control furia şi, cel mai probabil, şi-o vor canaliza asupra fraţilor, care sunt adesea ţinta cea mai la îndemână.

6. **Pedeapsa duce la teamă.** Copiii învaţă din ceea ce trăiesc şi din ceea ce văd la modelele lor, părinţii. Dacă ei fac ceea ce vreţi voi pentru că le e frică de voi, acesta e de fapt un prim pas spre un comportament agresiv. Dacă voi ţipaţi, vor ţipa şi ei. Dacă voi îi forţaţi, vor face, la rândul lor, uz de forţă. Împotriva oricui vor avea ocazia, inclusiv a fraţilor.

Poate că e greu de acceptat, dar cercetările spun cât se poate de clar: copiii ajung să înveţe prin pedepse unele lecţii complet neaşteptate – despre exercitarea puterii, rezolvarea dezacordurilor şi cum să-ţi controlezi emoţiile supărătoare. Prin urmare, pedepsirea copiilor nu doar că le subminează acestora dezvoltarea în general, dar are şi un impact negativ asupra relaţiei dintre fraţi.[8]

Disciplina – o altă perspectivă

Cum rămâne cu disciplina? Cum se leagă aceasta de discuţia noastră despre pedepse? Cuvântul „disciplină" înseamnă, de fapt, „a ghida", având aceeaşi rădăcină cu termenul „discipol". Pedeapsa ţine mai

degrabă de forță decât de a îndruma; prin însăși definiția sa, ea provoacă unei alte persoane durere emoțională sau fizică, cu scopul de a o convinge să acționeze după dorința celui care aplică pedeapsa. Însă, în cultura noastră, cei mai mulți dintre noi considerăm că disciplina urmărește, într-adevăr, să-i provoace unui copil durere emoțională (și uneori fizică), pentru a-l face să procedeze așa cum ne dorim noi. Deci disciplina, așa cum o folosim și cum o percepem, este o formă de pedeapsă.

Având în vedere că termenul „disciplină" este adesea interpretat greșit, sugestia mea este să renunțăm la a-l mai folosi. În schimb, să ne îndreptăm în mod conștient „dincolo de disciplină" și să ne îndrumăm copiii cu iubire. Ce ar schimba aceasta? Ei bine, pentru început, ar schimba modul în care îi înțelegem pe copii. În loc să considerăm că au nevoie de „disciplină" pentru a fi convinși să se poarte într-un anume fel, am folosi o perspectivă diferită.

1. **Copiii se nasc cu nevoia de a se conecta cu un adult, care să-i îndrume.** Copiii vor urma îndrumările noastre și vor proteja conexiunea părinte–copil atât timp cât aceasta nu le compromite propria integritate. Dacă rămâneți conectați cu copilul vostru, el va fi dispus să coopereze. Atunci când nu o va face, va fi din cauză că nu poate și, în acele situații, are nevoie de ajutorul vostru pentru a-și gestiona emoțiile care generează comportamentul nepotrivit. Vă întrebați dacă anumite reacții neadecvate apar pur și simplu pentru că cel mic face ce vrea? Desigur! Dar, în acest caz, manifestările sunt un simptom care arată că el consideră că este mai puțin importantă conectarea cu voi decât să facă ceea ce își dorește. Prin urmare, relația are nevoie să fie consolidată sau copilul are nevoie de ajutor cu emoțiile care îl împiedică să realizeze această conectare. *Când copilul are încredere că suntem cu adevărat de partea lui, el va fi dispus să renunțe la ce vrea pentru a face ceva ce își dorește într-o și mai mare măsură – mai exact, să mențină o legătură pozitivă cu noi.* Dacă vă gândiți la această situație, veți avea definiția autodisciplinei – a renunța la ceva ce ne dorim (acea porție de prăjitură) în favoarea unui lucru la care ținem și

mai mult (sănătatea şi silueta). Astfel, de fiecare dată când copilul vostru alege să nu îşi lovească fratele, pentru că îşi doreşte mai mult respectul vostru plin de căldură, el îşi construieşte căi neuronale pentru a se controla mai bine. Iar autodisciplina se va menţine pentru tot restul vieţii sale.

2. **Copiii învaţă din ceea ce trăiesc, prin experienţe repetate.** Fiecare interacţiune cu copilul modelează felul în care el va acţiona şi va relaţiona cu ceilalţi.

3. **Toate comportamentele neadecvate sunt un strigăt de ajutor sau de conectare**. Răspundeţi acestei nevoi, iar comportamentul se va schimba. Dacă un copil nu se ridică la înălţimea aşteptărilor noastre înseamnă că are nevoie de mai mult sprijin în acest sens, indiferent dacă acesta vine prin învăţare, conectare sau ajutor pentru a-şi depăşi emoţiile care îi stau în cale. O mare parte din ceea ce noi considerăm „comportament neadecvat" este, de fapt, un comportament copilăresc şi poate fi „corectat" pur şi simplu prin îndrumări pline de iubire.

4. **Odată ce copiii îşi pot regla emoţiile, ei îşi pot regla şi comportamentul.** Dacă propriul copil se simte conectat cu voi, atunci va fi dornic să vă asculte – însă, uneori, nu va putea, pentru că emoţiile sale puternice îi invadează cortexul prefrontal, aflat încă în dezvoltare. După cum am menţionat deja, îl puteţi ajuta să înveţe să-şi regleze emoţiile folosind acel puternic instrument care este empatia. Uneori, aceasta nu va fi de ajuns, iar vâltoarea de emoţii va determina copilul să se dezlănţuie. În aceste situaţii, el are nevoie de ajutorul vostru pentru a-şi clarifica acele sentimente şi pentru a nu mai ajunge să le elibereze în mod necontrolat. Pe măsură ce copiii cresc, ei vor fi din ce în ce mai capabili să se folosească de cuvinte pentru a-şi exprima emoţiile şi pentru a le depăşi, însă copiii mai mici au, de obicei, nevoie de un prilej pentru a plânge, aşa cum voi expune pe larg în continuarea acestui capitol.

5. **Cheia pentru stabilirea unor limite eficiente este empatia.** Aceasta nu echivalează cu parentingul permisiv. Voi, părinţii, sunteţi liderii şi sunteţi responsabili pentru a îndruma comportamentul copilului vostru. Prin urmare, îndrumarea nu înseamnă a-i da copilului tot ce îşi doreşte. Nu poate să deseneze pe pereţi, nu poate să rămână treaz toată noaptea sau să lovească bebeluşul. Dar, chiar atunci când insistăm să se comporte conform cu valorile noastre, îi putem arăta – ascultându-l, oferindu-i empatie şi disponibilitatea de a găsi soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat – că lucrurile care contează pentru el sunt importante pentru noi. Limitele empatice dezamorsează rezistenţa, pentru că în acest fel cel mic se va simţi înţeles chiar şi atunci când nu va primi ceea ce îşi doreşte.

Îndrumându-ne copilul într-un mod liniştit presupune, aşadar, ca şi noi să ne străduim să rămânem calmi şi să îl învăţăm în linişte, şi nu cu forţă. Modelăm felul în care ne exprimăm nevoile şi stabilim graniţe pentru comportamentul unei alte persoane folosind respectul. Părinţii liniştiţi ştiu că nu pot controla comportamentul copiilor lor – doar copiii pot face asta. Prin urmare, creăm o relaţie de încredere cu copilul, astfel încât acesta să fie deschis faţă de îndrumările noastre. Alegerile sale corecte vor duce la rezultate pozitive în viaţa sa, aşa că se va putea convinge de beneficii şi va începe să-şi „internalizeze" aceste comportamente dorite. Acesta este motivul pentru care, ca adulţi, copiii îndrumaţi au şanse mai mari să aleagă să facă ceea ce este „corect", chiar şi atunci când nu îi mai supraveghem.

Trasarea unor limite empatice

Punctul de echilibru între a fi strict şi a fi permisiv îl veţi obţine oferindu-i copilului sprijinul de care are nevoie pentru a ne împlini aşteptările. Cum putem oferi acest sprijin atunci când e nevoie să impunem limite? Să stabilim limitele cu empatie, prin reconectare şi prin acceptarea punctului de vedere al copilului. Să analizăm câteva exemple.

Începeţi întotdeauna cu o respiraţie profundă pentru a vă găsi propriul echilibru. Apoi, îndrumaţi-vă copilul către comportamentul dorit – în timp ce vă reconectaţi cu el.

Stabilind limite în timp ce acceptaţi sentimentele şi nevoile copilului

În loc de: *„Nu mai striga la bebeluş! Îl faci să plângă şi mai tare!"*

Încercaţi: *„Îmi dau seama că bebeluşul plânge atât de tare, încât te dor urechile. Şi pe mine mă dor. Dar dacă strigi la el nu rezolvi nimic... O să-l sperie şi o să-l facă să plângă şi mai tare."*

Stabilind limite cu empatie şi redirecţionând impulsurile copilului

În loc de: *„Eşti un mic terorist! Gata, eşti pedepsit, du-te la tine în cameră."*

Încercaţi: *„Eşti furios! Iar eu nu te las să-l loveşti pe fratele tău. Crezi că poţi să-i spui cu cuvinte cât de furios eşti şi ce vrei de la el?"*

Stabilind limite cu empatie şi oferindu-i copilului ceea ce îşi doreşte în plan imaginar

În loc de: *„Nu fi egoist! M-am jucat cu tine de-a petrecerea timp de o oră, iar acum bebeluşului îi e foame!"*

Încercaţi: *„Ai vrea să continuăm să ne jucăm de-a petrecerea. Dar eu trebuie să mă duc la bebeluş când plânge, ca să nu-i fie frică şi să nu se simtă singur, la fel cum vin şi la tine când plângi... Sunt sigură că uneori ai vrea să fim din nou doar noi doi, aşa cum eram mai demult, nu-i aşa? Cred că ţi-ar plăcea dacă am putea petrece toată dimineaţa jucându-ne de-a petrecerea şi nu ar mai trebui să mă împarţi cu nimeni..."*

Stabilind limite cu empatie și dându-i copilului șansa să aleagă

În loc de: *„E periculos ce faci! Dă-mi încoace bățul!"*

Încercați: *„Austin, îl auzi pe Lewis? Încearcă să-ți spună că nu își dorește să apropii bățul de fața lui... Poți fie să lași bățul jos, fie să vii aici lângă mine și să te joci cu el departe de fratele tău."*

Stabilind limite cu empatie și invitând copilul să coopereze prin joacă

În loc de: *„Dacă nu puteți să vă abțineți să vă mai certați pe canapea, mai bine vă dați amândoi jos de pe ea!"*

Încercați: *„O să rezolvăm imediat problema asta cu canapeaua! Eu nu apuc niciodată să stau singură pe ea!"* și vă aruncați peste ei.

Stabilind limite cu empatie și menținând respectivele granițe prin acțiune

În loc de: *„Ți-am spus deja de trei ori să nu o mai stropești pe sora ta! Ieși imediat din cadă! Încetează cu plânsul ăla, e doar vina ta."*

Încercați: *„Peyton, uită-te la sora ta... Ai stropit-o prea tare. Și pe mine la fel, sunt fleașcă. Crezi că poți să te oprești din stropit? Nu? Bine, am terminat baia în seara asta... Haide, afară. Plângi, nu erai încă gata să ieși... Îți place să stropești, așa-i? Nu e frumos să stropești atunci când e și bebelușul în cadă. Ce zici – vrei să umflăm mâine piscina în curte și să stropești acolo cât poftești?"*

Stabilind limite cu empatie și invitând copilul să vi se alăture pentru a găsi o soluție din care toată lumea să aibă de câștigat

În loc de: *„Nu, nu poți să pornești muzica atunci când doarme bebelușul. Găsește-ți altceva de făcut."*

Încercați: *„Vrei să dai muzica tare ca să ne putem distra dansând... Eu aș vrea să fie în surdină cât doarme bebelușul, ca să ne putem juca... Hmmm... Cum să facem să ne fie bine tuturor? Ce zici să ne jucăm acum cu Lego, iar când bebelușul se trezește să îl pun în* sling *și să dansăm cu toții pe muzică?"*

Timpul de liniștire – o altă perspectivă

Am încercat metoda timpului de liniștire cu fata mea de patru ani. Așa cum m-ați prevenit, a început să zică „Sunt atât de rea, nu mă pot abține să nu-mi lovesc fratele și tu nu mă mai iubești". Mi-a spus-o chiar prima dată când am trimis-o la ea în cameră pentru că l-a pocnit pe fratele ei de doi ani.

– Valerie

Am văzut de ce stabilirea de limite fără pedepse va transforma relația dintre copii. Dar cum stau lucrurile cu timpul de liniștire? Majoritatea părinților care au mai mulți copii folosesc timpul de liniștire atunci când aceștia se ceartă pentru a-i separa și sperând ca, în acest fel, să-i învețe să se poarte mai frumos unul cu celălalt.

Dar timpul de liniștire este o pedeapsă. Această metodă nu îi învață pe copii să se poarte mai frumos. De fapt, ea tinde să agraveze comportamentul copiilor, la fel ca orice altă pedeapsă. De ce?

- Timpul de liniștire generează rușine. Copiii cred că dacă ar fi „buni" ar putea să-și pună frâu sentimentelor rele care îi fac să se poarte urât. Din nefericire, atunci când ne simțim rău, ne purtăm ca atare. Prin urmare, rușinea dă naștere unui cerc vicios care nu face decât să-i confirme copilului sentimentul că este o persoană rea.

- Timpul de liniștire nu ajută copiii să învețe să-și regleze emoțiile. Când îi trimitem să stea singuri în camera lor, într-un final se vor calma. Dar, pentru că nu au reușit să lase acele sentimente să iasă la suprafață, le vor îngropa atât de adânc, încât acestea

vor ieşi de sub controlul conştient. Acesta este motivul pentru care timpul de liniştire are tendinţa de a face copiii să fie şi mai furioşi şi mai puţin capabili să-şi regleze emoţiile, astfel încât îi vom vedea cum vor trece pe lângă fraţii ori surorile lor şi îi vor împinge, fără niciun motiv.[9]

- Timpul de liniştire nu rezolvă cu adevărat problema care l-a făcut pe unul dintre copii sau pe amândoi să reacţioneze agresiv. Părinţii au adesea impresia că s-au ocupat de problemă trimiţând copilul la el în cameră şi ţinându-i o predică, dar cel mic nu va fi cu nimic mai pregătit pentru a depăşi un viitor conflict.

- Timpul de liniştire, la fel ca toate formele de pedeapsă, slăbeşte legătura cu copilul. Din nefericire, această legătură este singurul motiv pentru care copiii se poartă frumos din capul locului. În consecinţă, părinţii care folosesc metoda timpului de liniştire vor prilejui copiilor intrarea într-un cerc vicios de comportamente din ce în ce mai neadecvate.

- Timpul de liniştire alimentează lupta pentru putere dintre părinte şi copil. Cel mic se va simţi fără niciun fel de putere şi va vrea să se răzbune pe cineva cu şi mai puţină forţă decât el – de obicei, un frate sau o soră.

- Timpul de liniştire „funcţionează" pe bază de frică, fiind un abandon simbolic. După cum a arătat Alfie Kohn, această metodă este o formă de „retragere a iubirii".[10] Având în vedere că rivalitatea dintre fraţi ia naştere din teama unuia din copii de a nu pierde iubirea părintelui în favoarea celuilalt, orice metodă de disciplină care implică retragerea iubirii este menită să accentueze rivalitatea dintre fraţi.

E posibil să fi citit că există un mod „corect" de a aplica metoda timpului de liniştire şi că cercetările au arătat că acesta este „eficient". Însă eficient pentru ce? Am citit numeroase studii care arată

că timpul de liniştire pune capăt unui comportament neadecvat pentru moment. Dar acelaşi efect îl au şi bătăile şi ştim că acestea constituie un factor de risc pentru sănătatea emoţională a copiilor.[11] Nu am întâlnit niciun studiu care să analizeze pe termen lung sănătatea emoţională a copiilor care au fost crescuţi fiind disciplinaţi prin metoda timpului de liniştire şi nici un studiu care să compare aceşti copii cu cei care nu au fost niciodată trimişi în camera lor sau pedepsiţi în vreun alt fel. Şi da, există acum sute de mii de copii crescuţi prin îndrumări pline de iubire în loc de pedepse, mulţumită lui Haim Ginott (părintele mişcării de parenting pozitiv), lui Jane Nelsen (cea care a înfiinţat mişcarea de disciplină pozitivă), precum şi multor altor susţinători ai drepturilor copiilor.

Pe de altă parte, avem destul de multe dovezi că timpul de liniştire nu are rezultate în prevenirea repetării comportamentelor neadecvate, ceea ce ne face să ne întrebăm dacă nu cumva timpul de liniştire ar putea fi, de fapt, cauza care stă la baza acestor recurenţe. Un studiu realizat de Institutul Naţional de Sănătate Mintală din SUA a arătat că timpul de liniştire este eficient în a-i face pe copiii mici să coopereze, dar numai temporar.[12] Ulterior, aceşti copii s-au purtat neadecvat mai frecvent decât cei cărora nu li s-a aplicat metoda timpului de liniştire, chiar şi în cazul în care mamele au stat de vorbă cu ei după ce i-au trimis în camerele lor. Michael Chapman şi Carolyn Zahn-Wexler, autorii studiului, au conchis că aceşti copii reacţionau la ceea ce au perceput ca fiind o „retragere a iubirii", purtându-se nepotrivit şi mai des. Acest lucru este în acord cu studiile despre retragerea iubirii ca tehnică de pedepsire, care au arătat că cei supuşi la aşa ceva au tendinţa de a se comporta neadecvat mai frecvent, sunt mai dezechilibraţi din punct de vedere emoţional şi dezvoltă o moralitate mai precară.[13] Rezultatele de felul acesta nu sunt surprinzătoare, având în vedere cât de multă nevoie au copiii să se simtă conectaţi cu noi pentru a se simţi în siguranţă şi cât de mare este probabilitatea ca ei să răbufnească atunci când nu se simt în siguranţă.

Pot înţelege dacă, în acest moment, sunteţi puţin îngrijoraţi. Dacă nu mai puteţi apela la timpul de liniştire, atunci cum o să-i mai împiedicaţi pe copii să nu o ia razna? Răspunsul este că timpul de

liniştire nu îi ajută cu adevărat să se comporte mai bine; el subminează conexiunea dintre voi şi, dimpotrivă, provoacă mai multe răbufniri. Am asistat la trecerea a mii de familii către parentingul liniştit, abordare ce se concentrează pe reglarea propriilor emoţii, pe reconectarea cu copiii şi pe stabilirea de limite cu empatie – iar copiii din aceste familii au încetat să mai aibă atât de multe ieşiri. Părinţii liniştiţi cresc copii care *vor* să urmeze regulile familiei, aşa că nevoia de a-i pedepsi, inclusiv prin metoda timpului de liniştire, va dispărea treptat.

Recompensele – o altă perspectivă

Cu siguranţă a trece în tabăra pozitivismului este un lucru bun. De ce să nu folosim recompense în loc de pedepse? În definitiv, nu cresc recompensele şansele unui comportament dorit?

Ei bine, da – recompensa îl face pe copil să-şi dorească şi mai multe recompense. Dar şi despre recompense există cercetări care ne pun în gardă. Odată ce introducem recompense *extrinsece*, cum sunt abţibildurile, copilul nu va mai aprecia recompensele *intrinsece*, cum ar fi privirea bucuroasă a fratelui său atunci când împarte ceva cu el.[14]

Prin urmare, recompensele funcţionează doar câtă vreme copilul îşi doreşte abţibilduri, iar între timp nu învaţă să aprecieze senzaţia de bucurie interioară dată de un comportament atent. De fapt, numeroase studii au arătat că recompensele îi fac pe copii să fie mai puţin dornici să împartă, cu excepţia situaţiilor în care părinţii stau de pază.[15]

Singura problemă legată de a controla comportamentul copiilor folosind recompense este că, atunci când oamenii se simt controlaţi din exterior, indiferent dacă pârghia folosită este recompensa sau pedeapsa, în mod natural ei se revoltă. Voi nu simţiţi la fel? O mamă mi-a spus că fiica ei încăpăţânată s-a purtat, la un moment dat, suficient de „frumos" încât şi-a câştigat dreptul de a-i cumpăra o păpuşă Barbie. În timp ce ieşeau din magazinul Target din care o cumpăraseră, i-a smuls capul păpuşii şi l-a aruncat pe jos. Atunci când oamenii se simt manipulaţi, ei încep să se opună.

Vă rog să remarcaţi că nu spun să nu vă încurajaţi copiii. Şi ei, la fel ca noi toţi, îşi doresc să le fie recunoscute meritele şi să

audă cuvinte încurajatoare. Însă recompensele nu le dau prilejul de a descoperi că acel comportament pe care noi îl aşteptăm de la ei le este benefic nu doar pentru a primi o recompensă, ci pentru o mulţime de motive mult mai profunde şi care oferă satisfacţii mai mari – de la privirea de mulţumire de pe chipul mamei şi până la mai multă distracţie împreună cu fratele sau sora, ori senzaţia că se simt bine în pielea lor.

Diferenţa dintre consecinţe şi limite

Mulţi părinţi sunt confuzi în legătură cu diferenţele dintre limite şi consecinţe.

Consecinţele „naturale" sunt rezultatul comportamentului copilului, şi voi, părinţii, nu aveţi nimic de-a face cu apariţia lor. De exemplu, când se stropesc cu furtunul în curte, iar unul dintre copii îi împroaşcă mereu pe fraţii lui direct în faţă e posibil ca aceştia să nu mai dorească să se joace cu el în acest fel. Adesea, consecinţele naturale îl învaţă pe copil într-un mod mai eficient decât orice altă lecţie pe care i-aţi putea-o voi oferi, cu condiţia să vă înfrânaţi pornirea de a interveni pentru a „salva" copilul din faţa respectivei consecinţe.

„Limitele" sunt graniţele pe care le stabiliţi pentru comportamentele permise în familia voastră. În cazul în care copilul depăşeşte graniţa, îl redirecţionaţi afectuos. Aceasta nu este o pedeapsă; este doar o respectare a limitei. Aşadar, dacă regula este că joaca cu furtunul este permisă, mai puţin „să împroşcăm pe cineva în faţă", iar copilul încalcă în mod repetat această regulă, în ciuda obiecţiilor din partea celorlalţi copii, treaba voastră este să menţineţi acea graniţă.

„Dante, regula este să nu stropeşti pe faţă. Fraţii tăi ţi-au spus deja NU! Crezi că poţi să faci asta, sau ai nevoie de ajutorul meu?"

Dacă Dante răspunde *„Bine, nu mai fac"*, probabil că aşa va face. De ce? Pentru că şi-a luat un angajament conştient. Dar ce se întâmplă dacă va continua? Are nevoie de ajutorul vostru.

„Dante, fraţii tăi au spus «Nu ne mai stropi pe faţă» şi tu continui să o faci. Vino, te rog, lângă mine şi hai să respirăm un pic şi să ne liniştim, ca să te poţi stăpâni atunci când te entuziasmezi." A stabili limite înseamnă că acestea trebuie respectate şi, uneori, va fi nevoie să vă folosiţi de avantajul fizic pentru a duce copilul în alt loc. Totuşi, remarcaţi că aceasta nu implică să-l pedepsiţi sau să fiţi răutăcioşi în ceea ce-l priveşte. Da, voi sunteţi cei care aţi stabilit graniţa, dar în loc să o „impuneţi cu forţa" e nevoie mai degrabă să-l îndrumaţi pe copil, să-l sprijiniţi pentru a vă putea împlini aşteptările.

Înainte de a-i permite lui Dante să se alăture din nou jocului, va trebui să-l întrebaţi din nou dacă e sigur că se poate stăpâni, să-l ajutaţi să-şi facă un plan şi să obţineţi de la el o promisiune. *„Dante, de ce există regula să nu ne stropim în faţă? Cum o să faci să o ţii minte? Ce se întâmplă dacă te entuziasmezi? Bun, deci planul este ăsta... Hai să batem palma!"*

S-ar putea să fie nevoie să-i atrageţi atenţia şi asupra consecinţei naturale a comportamentului său precedent şi să-l ajutaţi să-l repare. *„Fraţii tăi se tem să nu-i stropeşti din nou pe faţă. Cum poţi să-l ajuţi să se simtă în siguranţă şi să se joace din nou cu tine... Bine, atunci le vei spune că nu-i mai stropeşti în faţă din nou, că te poţi controla?"*

Ce facem dacă peste cinci minute Dante „uită" şi nu mai reuşeşte să se abţină să nu-şi stropească în faţă unul dintre fraţi? Îl înlăturaţi din joc. *„A fost prea greu pentru tine astăzi... Mai încercăm din nou mâine... Cu fiecare zi eşti tot mai mare şi reuşeşti să te controlezi tot mai bine, astfel încât să fii un jucător responsabil."* Şi dacă plânge? Există lucruri mai grave decât plânsul. Lacrimile lui fac parte din procesul de trăire a durerii, iar durerea este parte din ceea ce îl va ajuta ca data viitoare să se controleze.

Observaţi că nu am menţionat „consecinţele" impuse de un părinte unui copil care a încălcat limita, cum sunt timpul de liniştire sau pierderea unor privilegii? Acestea sunt forme de pedeapsă. Ele nu sunt eficiente pentru a schimba comportamentul copiilor din aceleaşi motive pentru care nici alte forme de pedeapsă nu sunt eficiente: pedepsele îi fac pe copiii care deja sunt într-o situaţie dificilă să-şi

dorească şi mai puţin să coopereze şi nu-i ajută să-şi depăşească emoţiile care i-au făcut să răbufnească de la bun început.

Aşadar, spre exemplu, dacă Dante îi stropeşte mereu pe fraţii săi direct în faţă atunci când se joacă cu furtunul înseamnă că există o situaţie în legătură cu care are nevoie de ajutor. Poate că nu observă durerea şi teama de pe chipurile lor şi are nevoie de ajutorul părinţilor pentru a deprinde empatia. Sau poate că observă aceste stări şi îi fac plăcere, ceea ce ne duce cu gândul la faptul că ar putea avea nevoie de sprijin în legătură cu sentimentele de gelozie sau că simte nevoia să deţină ceva mai mult control în viaţa sa. Este posibil şi să se simtă prost atunci când o face, dar să nu se poată opri înainte ca lucrurile să se întâmple, caz în care are nevoie de ajutor în privinţa controlului impulsivităţii. Se poate observa cum comportamentul său din timpul partidelor de joacă cu apa este, de fapt, doar un simptom al unei probleme mai adânci şi, pentru a o depăşi, are nevoie să fie îndrumat de părinţii săi.

Probabil că vă întrebaţi dacă nu e cumva vorba de un răsfăţ inutil. Indiferent de motivul pentru care o face, dacă ar şti că există o consecinţă neplăcută oare nu s-ar opri? De exemplu, *„Dante! Îi răneşti pe fraţii tăi! Treci la tine în cameră! O să stai acolo până când o să înveţi să te porţi!"* Dar ce va învăţa? Indiferent de ce îi veţi spune înainte de a reintra în joc:

- În loc să se gândească la el însuşi ca la cineva care are nevoie de puţin ajutor, pentru că încă mai are de învăţat cum să-şi controleze emoţiile, el va trage concluzia că îi răneşte pe alţii. Ceea ce înseamnă că e o persoană rea; în definitiv, nu s-a putut opri şi acum este pedepsit la el în cameră.

- În loc să primească ajutorul vostru pentru a „respira şi a se linişti", e nevoit să se liniştească singur, ceea ce de obicei înseamnă că îşi reprimă emoţiile, dincolo de controlul conştient. Acest lucru sporeşte riscul ca, ulterior, să răbufnească, ceea ce înseamnă că, peste zece minute, îi va stropi din nou pe fraţii săi în faţă. De aceea, în unele zile copiii ajung să primească timp de liniştire la nesfârşit.

- În loc să vă privească ca pe un aliat, chiar şi atunci când aţi stabilit o limită, el va crede că mereu luaţi partea fraţilor săi – pentru că probabil îi iubiţi mai mult pe ei. Aşteptaţi-vă să pună mâna din nou pe furtun!

Dar nu ar trebui să existe o „consecinţă"? Bineînţeles! Priviţi toate consecinţele a ceea ce s-a întâmplat aici. Ce a învăţat copilul, conştient şi inconştient?

- *„Când mama îmi spune să fac ceva, n-am de ales. Nu are rost să încerc să o ignor."*
- *„Când îi rănesc pe alţii, trebuie să ies din joc până când mă pot controla."*
- *„Mai greşesc, dar mama înţelege mereu. Mă ajută cum să fac ca să mă descurc mai bine."*
- *„Când rănesc pe cineva, pot să îndrept lucrurile."*
- *„Toată lumea din familia noastră ţine cont de regulile familiei. Cea mai importantă este să ne purtăm frumos şi cu respect unii cu ceilalţi."*

Încă nu îşi dă seama, dar, pentru că alege să se controleze, el îşi construieşte căile neuronale pentru o mai bună autodisciplină şi o reglare mai bună a emoţiilor în viitor.

Adevărul este că nu putem determina o altă persoană să facă ce vrem noi. Putem doar să o ajutăm să-şi *dorească* să facă ce vrem noi. Limitele empatice îl ajută pe copil să *vrea* să urmeze îndrumările noastre, astfel încât acele obiceiuri bune să devină parte din cine e, indiferent dacă noi suntem acolo sau nu.

Şi dacă empatia nu dă rezultate?

Părinţii sunt adesea uimiţi, atunci când încep să folosească îndrumările pline de iubire, de cât de bine „funcţionează" empatia pentru a calma copilul şi pentru a-l ajuta să accepte limitele. De fapt, empatia este atât de eficientă în ce priveşte reconectarea cu copilul supărat şi în a-l ajuta

să se calmeze, că ne ia prin surprindere atunci când „nu funcționează". Însă empatia nu este un truc pentru a-l controla pe celălalt. Este un mijloc de conectare și de a-l sprijini pe copil să proceseze emoțiile. Astfel, atunci când empatia nu „funcționează", gândiți-vă dacă v-ați conectat cu adevărat sau dacă îl ajutați cu adevărat cu emoțiile sale. Iată problemele pe care le-am întâlnit cel mai adesea la părinții care „folosesc" empatia:

1. **„Empatia îl face pe copilul meu să plângă mai tare."** Aceasta este o dovadă că empatia „funcționează" perfect. Gândiți-vă la o situație în care ați ținut sub cheie anumite sentimente puternice - poate din pricina faptului că s-a întâmplat ceva rău. Ați considerat că aveți situația sub control. Apoi, întâlniți pe cineva alături de care vă simțiți în siguranță, iar persoana respectivă vă îmbrățișează sau face o remarcă plină de compasiune și izbucniți în lacrimi. La fel și copiii, când au emoții puternice, iar noi empatizăm, se simt mai conectați cu ceea ce simt. Dar acesta este un lucru bun. Pentru că, odată ce își simt aceste emoții, ele se evaporă. O repriză sănătoasă de plâns ne transformă echilibrul biochimic al corpului, precum și starea emoțională.

2. **„Empatia nu pune capăt unui acces de furie."** Odată ce copilul intră în starea de „luptă sau fugi", cuvintele nu-i mai sunt de ajutor. Prin urmare, în loc să etichetați emoțiile, transmiteți-i copilului senzația de siguranță, pentru ca el să vă poată arăta toate acele sentimente. Cu cât folosiți mai puține cuvinte, cu atât mai bine, pentru că, dincolo de ele, copilul trebuie să audă compasiunea voastră și să știe că îl așteptați cu o îmbrățișare. Empatia nu pune capăt unui acces de furie, dar îl ajută pe cel mic să vă arate sentimentele sale, ceea ce reprezintă primul pas spre vindecare.

3. **„Îi tot repet «Ești foarte trist și frustrat», dar el se enervează și îmi spune să nu-i mai zic așa."** Dacă doar rostiți ca atare aceste cuvinte, copilul poate să simtă acest lucru și să se enerveze. Dacă vă veți da însă dreptul să simțiți voi înșivă cum copilul vostru se

chinuie sufleteşte, veţi avea lacrimi în ochi. Iar el se va simţi înţeles. Vârsta copilului e, la rândul ei, importantă. Dacă vorbim de un copil furios, aflat în primii trei-patru ani de viaţă, ar putea fi de ajutor să vă coborâţi până la nivelul privirii sale şi să îi acceptaţi starea, spunându-i: *„Eşti atât de furios!"* Copilul se va simţi liniştit: mama nu crede că e o urgenţă; a folosit chiar şi un nume pentru valul acesta uriaş care îl inundă. Însă, pe măsură ce copiii cresc, a le spune cum se simt îi face să se înfurie şi mai tare. La fel ca majoritatea dintre noi, nu le place să fie analizaţi sau manevraţi; vor să ştie că vedem lucrurile şi din perspectiva lor. Imaginaţi-vă că aţi fi supăraţi, iar partenerul vostru ar repeta *„Eşti foarte trist şi frustrat!"*

Nu întotdeauna e nevoie să numim emoţia. Este suficient să le înţelegem punctul de vedere: *„Îmi pare rău că te-ai trezit din somn şi ai văzut că tati a plecat cu fratele tău la magazin, fără să te ia şi pe tine... Ştiu că îţi doreai să fi mers şi tu."*

Cu vârsta, empatia se va face simţită şi spunând doar: *„O, dragul meu, îmi pare rău că ţi-e aşa de greu."*

Şi, desigur, în timp ce copilul are un acces de furie, nu trebuie să îi spunem cât de trist şi de furios este. Cuvinte de genul acesta îl vor înfuria şi mai tare. Singurul lucru pe care are nevoie să-l ştie e că este în siguranţă şi că aveţi o îmbrăţişare pregătită pentru când se va simţi mai bine.

4. **„Eu empatizez cu emoţiile sale, dar el e în continuare deranjat de ele."** Empatia ne ajută să înţelegem punctul de vedere al copilului şi să ne conectăm cu el. Uneori, acest lucru e suficient pentru a-i dezamorsa emoţiile. Dar, dacă reacţia sa este faţă de ceea ce el consideră a fi o problemă majoră, nu va putea trece peste acele emoţii până când nu îi vom oferi ajutor pentru a rezolva problema respectivă: *„Eşti supărat pentru că sora ta mai mică îţi tot ia lucrurile din casa păpuşii. Hai să găsim un loc în care poţi să te joci fără ca ea să mai poată lua din jucării."*

- Uneori, copilul are nevoie de sprijin pentru a rezolva el însuşi problema: *„Eşti atât de furios pe fratele tău. Cred că are nevoie să te audă spunându-i ce simţi. Haide să-l căutăm şi o să rămân alături de tine cât timp îi spui."*

- Uneori, ceea ce îşi doreşte pur şi simplu nu este posibil, dar îi puteţi răspunde cu o dorinţă: *„E greu când fratele tău mai mare nu vrea să se joace cu tine. Pun pariu că ai vrea să te ajute să construieşti şine de tren în fiecare zi, nu-i aşa?"*

Totuşi, în unele situaţii, problema nu poate fi rezolvată. Poate că dezamăgirea va fi prea mare sau va declanşa o durere pre-existentă, care era într-un stadiu latent şi aştepta să fie exprimată, astfel că numai lacrimile vor spăla tristeţea. În astfel de cazuri, empatia „funcţionează" în sensul că cel mic s-a simţit suficient de în siguranţă pentru a vă arăta că este supărat. Acesta e modul în care copiii îşi construiesc apărarea – se simt suficient de în siguranţă cu voi pentru a-şi permite să trăiască pe deplin dezamăgirea – şi învaţă că pot trece de partea cealaltă a drumului în stare bună. Plânge? E un lucru *bun*.

5. **„Îi spun «Eşti furios, dar nu lovim» şi, după zece minute, loveşte din nou."** Dacă mesajul vostru nu ajunge la el, acest lucru se întâmplă de obicei pentru că are nevoie de mai mult ajutor în controlarea emoţiilor decât îi oferiţi voi, prin empatie. Uneori, când folosim cuvântul „dar", copiii au impresia că sentimentele lor nu sunt cu adevărat acceptate. Poate fi de ajutor să îl înlocuim cu „şi", precum în construcţia *„Poţi fi oricât de furios simţi nevoia, ŞI tot nu lovim"*.

   Însă motivul cel mai frecvent pentru care replicile empatice nu îi împiedică să lovească este că e greu de crezut că „vorbitul", de orice fel, poate vindeca emoţiile majore. Copiii care lovesc au închisă în ei teamă. Au nevoie să plângă, să tremure, să lase să iasă şi să vă arate acea frică. Abia atunci, de obicei, loviturile încetează. Vom discuta mai mult în continuarea acestui capitol despre cum îi putem ajuta pe copii să-şi depăşească emoţiile majore.

De fapt, empatia dă rezultate *întotdeauna* în încercarea de a ne reconecta cu copilul şi de a-l ajuta în controlarea emoţiilor. Aşadar, dacă empatia nu pare să „funcţioneze" în cazul vostru, poate că de vină sunt cuvintele. Nu le mai căutaţi pe cele mai potrivite. Imaginaţi-vă la vârsta copilăriei, încercaţi să simţiţi ce simte în acel moment băiatul sau fata voastră. Ce v-aţi dori să facă părinţii voştri chiar acum pentru a vă simţi iubiţi? Faceţi acel lucru.

Mentenanţa preventivă – cum să preveniţi conflictele

Timpul zilnic special face mari minuni la noi în casă. De fiecare dată când sărim peste el, observ că relaţia dintre copiii mei se deteriorează, iar când îl reluăm apare imediat o îmbunătăţire, chiar dacă e vorba de numai cinci minute pe zi. Se pare că e şi mai eficient dacă adăugăm la această rutină şi o sesiune de lupte în joacă în familie şi ne hârjonim în echipe de adulţi versus *copii; relaţia dintre ei se consolidează semnificativ.*

– Belynda

Ce înseamnă mentenanţa preventivă cu copiii? V-o puteţi imagina ca pe o umplere a rezervoarelor de iubire ale copiilor şi o acordare emoţională zilnică, astfel încât să nu ajungeţi la starea de avarie. În viaţa alături de mai mulţi copii, apariţia deconectării este inevitabilă, iar dacă nu aveţi deja stabilite practici de conectare, vor apărea probleme înainte să vă daţi seama. Astfel, dacă aveţi mai mulţi copii, este foarte important să aplicaţi metodele de prevenire a conflictelor cu fiecare dintre ei.

În parentingul tradiţional, această practică nu apare prea frecvent; intervenţiile se fac doar pe baza disciplinei şi atunci când lucrurile merg prost. Însă, în parentingul liniştit, încercăm să ajungem la motivaţiile din spatele problemelor şi să împlinim nevoile copiilor, astfel încât situaţia să nu degenereze atât de des. Desigur, pentru asta e nevoie de multă muncă, dar, oricum ai lua-o, a creşte copii implică ceva eforturi, iar această investiţie în prevenirea conflictelor construieşte un cămin mai liniştit, relaţii mai apropiate şi are ca efect copii mai

cooperanți. O bătaie cu pernele în familie înainte de masa de seară ar fi de dorit și vă va face mai fericiți și pe voi, și pe toți ceilalți – ceea ce înseamnă că toată lumea va fi mai binedispusă și vor fi șanse mai mari pentru o bună înțelegere – decât să strigați atunci când cei mici întârzie să vină la masă.

Avantajele prevenirii conflictelor:

- *Copilul vostru se va simți apreciat pentru ceea ce este, iar acesta este cel mai bun antidot pentru rivalitatea dintre frați.*
- *Copilul vostru se va simți conectat profund cu voi, lucru care îl ajută să vrea să coopereze, iar traiul vostru va fi mai liniștit.*
- *Copilul vostru se va simți în siguranță, ceea ce îl va ajuta să-și regleze emoțiile.*
- *Copilul vostru va avea sprijin înainte ca emoțiile să răbufnească, ceea ce diminuează acele momente de criză în care ambii copii au nevoie urgentă de voi.*
- *Copiii voștri vor avea parte de interacțiuni pozitive mai dese unul cu celălalt, lucru despre care cercetările spun că duce la o relație mai strânsă între frați, și, prin urmare, la un număr mai mic de conflicte, așadar la interacțiuni pozitive mai frecvente - un cerc pozitiv.*[16]

Iată principalele obiceiuri pe care vă puteți baza pentru a vă transforma relația părinte–copil – și, în consecință, pentru a transforma și relația dintre frați:

1. **Apelați la rutină.** Multe familii organizate spun că relațiile dintre copii sunt mai bune, deși aceasta nu înseamnă neapărat că există o legătură directă de tip cauză–efect.[17] Însă rutina îi face pe copii să se simtă mai în siguranță, ceea ce îi ajută să se regleze mai bine din punct de vedere emoțional, și prin urmare se vor înțelege mai bine cu toată lumea din familie. De asemenea, rutina vă reduce eforturile de polițist-șef și diminuează luptele de putere. Acest lucru este important pentru relația dintre frați, pentru că unul

dintre efectele colaterale ale luptelor de putere dintre părinți și copii este că cei mici își liniștesc ego-urile căutând modalități de a se simți mai puternici decât frații lor. Rutina nu înseamnă să îi forțăm pe copii să respecte un program rigid, ci să observăm ce este benefic și pentru ei, și pentru noi, părinții, să găsim un program care să împace pe toată lumea.

2. **Procedați astfel încât empatia să fie modul vostru de a relaționa cu copilul.** În cea mai mare parte a timpului, noi, ca părinți, nu facem altceva decât să încercăm să ghidăm copiii prin programul zilei, însă atunci când ei scot la suprafață emoții negative, adesea acest lucru pare să ne încurce. Și totuși, a-i răspunde copilului cu empatie ar putea fi cel mai important obicei de prevenire a conflictelor și crizelor pe care ni-l putem dezvolta, pentru că întărește relația părinte–copil și îi ajută pe cei mici să-și proceseze emoțiile pe măsură ce acestea apar. Așa că, atunci când copilul spune *„Urăsc carnea de pui! De ce mâncăm iarăși pui?"*, veți fi tentat să îi țineți un discurs legat de cât de mult ați muncit, de nevoia corpului său pentru proteine și de faptul că ar trebui să fie recunoscător pentru o masă sănătoasă. În schimb, puteți încerca să-i răspundeți admițând întâi perspectiva sa: *„Nu ai chef să mănânci pui în seara asta? În ultima vreme cred că am tot avut pui la masă. Și știu că nu e felul tău preferat de mâncare. Sunt sigur că ți-ar plăcea să mâncăm paste în fiecare seară, nu-i așa?"* Poate că va fi sau nu bucuros să-și mănânce porția, dar sigur veți avea o masă mai liniștită, căutând soluții pentru a rezolva în mod eficient problemele de nutriție și pentru a satisface, în același timp, preferințele culinare ale tuturor celor implicați. Iar copilul, în loc să aibă senzația că stă la masă cu un băț în spate, se va simți mai apropiat de voi.

3. **Lupte în joacă în fiecare zi.** Copiii acumulează peste zi anxietate (ușoară teamă) și au nevoie de o modalitate de a o descărca. Din fericire, natura i-a înzestrat pe oameni cu un mijloc minunat de a-și reduce anxietatea și de a elimina hormonii de stres din corp:

distracţia. Râsul este, într-adevăr, cel mai bun remediu, iar cea mai potrivită modalitate de a vă face copiii să râdă este trânta, joc care stârneşte o reacţie foarte uşoară de teamă.[18] În plus, râsul ajută la eliberarea de oxitocină şi de endorfine, aşa că, de fiecare dată când râdem împreună cu cineva, acest lucru ajută la consolidarea încrederii.[19] Aceasta înseamnă că, atunci când cei mici vor râde împreună, se vor conecta, ceea ce îi va ajuta să depăşească mai uşor eventualele conflicte care pot apărea mai târziu, peste zi. Descoperiţi ce îi face pe copiii voştri să râdă şi programaţi-vă cel puţin cincisprezece minute de râs cu gura până la urechi în fiecare zi, indiferent că vă jucaţi de-a v-aţi ascunselea, că îi urmăriţi prin casă, îi lăsaţi să vă călărească sau puneţi la cale o bătaie cu pernele, în care copiii se luptă împotriva adulţilor. (Pentru mai multe amănunte despre acest tip de joacă, vedeţi capitolul 8.)

4. **Timpul special.** Timpul petrecut zilnic cu fiecare copil în parte clădeşte încrederea, vă reconectează şi îl ajută pe acesta să-şi exprime emoţiile, astfel încât să le poată face faţă. Patty Wipfler, de la Hand in Hand Parenting, a dus „Timpul special" la un nivel cu totul nou, recomandându-le părinţilor să petreacă acest timp complet nestructurat şi să le permită copiilor să preia controlul. Cu alte cuvinte, nu vă apucaţi să faceţi prăjituri împreună sau să citiţi şi nu e vorba nici de o joacă obişnuită, în care sunteţi parteneri egali. Lăsaţi pur şi simplu copilul să aleagă ce veţi face şi revărsaţi asupra lui întreaga voastră atenţie şi iubire. Nu daţi curs impulsului de a vă asuma rolul activ; în schimb, descrieţi ceea ce-l vedeţi pe el făcând (*„Acum camioanele se lovesc!"*). Dacă el insistă să participaţi, asumaţi-vă rolul pe care vi-l sugerează, dar lăsaţi-l pe el să coordoneze activitatea.

Cei mai mulţi părinţi spun că, odată ce încep să practice zilnic Timpul special, problemele lor cu copilul se diminuează semnificativ, indiferent dacă e vorba de agresiuni între fraţi, accese de furie sau sfidare. Dacă nu reuşiţi să faceţi zilnic Timp special, atunci încercaţi să alocaţi acestei activităţi un interval mai lung

la fiecare sfârşit de săptămână, dar chiar şi zece minute pe zi sunt mai eficiente pentru a-i împlini nevoile copilului decât să aşteptaţi până în weekend să vă reconectaţi. Excursiile ocazionale peste noapte pot întrerupe, de asemenea, un ciclu negativ şi pot întoarce situaţia într-o direcţie favorabilă. Dacă sunteţi părinte singur sau un părinte care stă adesea singur cu copiii, vă recomand cu căldură să faceţi schimb cu un prieten pentru a sta cu unul dintre copii sau chiar să apelaţi la o bonă de două ori pe săptămână, pentru a vă asigura că puteţi petrece Timp special cu fiecare copil.

Dacă ambii părinţi lucrează, poate fi dificil să găsească timp pentru prevenirea conflictelor. Dar cred că efectele acesteia pot fi atât de benefice asupra relaţiei dintre copii, încât vă încurajez să faceţi un experiment. Renunţaţi la toate lucrurile mai puţin importante din programul vostru şi încercaţi pentru trei luni să vă faceţi timp pentru jocul de-a trânta, o bătaie cu perne şi Timp special. Fiţi fără milă. Tăiaţi de pe listă întâlnirile cu părinţii şi profesorii, timpul liber de adulţi, e-mailurile pentru serviciu seara. De fapt, încercaţi să renunţaţi la o oră de serviciu în fiecare zi, chiar dacă asta va însemna să luaţi mai puţini bani. Vă garantez că veţi asista la o schimbare majoră a copiilor voştri şi nu veţi mai dori să vă întoarceţi la vechiul program de lucru înainte ca ei să mai crească.

Aplicarea regulată a practicilor de prevenire a conflictelor îl va ajuta pe copil să *vrea* să vă urmeze. Atunci când nu o va face, va fi din cauză că nu reuşeşte să îşi controleze emoţiile. Cum îl puteţi ajuta? Prin „timp împreună" şi „crize programate", despre care vom discuta în următoarele două secţiuni.

Atunci când copilul răbufneşte: timp împreună

Plânsul şi ţipetele vor mai continua câteva minute, dar acum se termină mai des cu el îmbrăţişându-mă, calmându-se şi chiar cerându-şi scuze, fără ca eu să-i cer asta. Va împlini în curând trei ani.

– Katrina

„Timpul împreună" este exact ceea ce sugerează numele şi este opusul timpului de liniştire. Dacă timpul de liniştire izolează copilul, timpul împreună este o modalitate prin care întrerupeţi comportamentul „urât" şi preveniţi agravarea situaţiei, reconectându-vă cu copilul.

Să spunem că fata voastră e arţăgoasă şi pusă pe harţă. În cele din urmă, aruncă cu o cană. Ar trebui să o trimiteţi să stea singură în camera ei?

Dacă v-ar putea spune în cuvinte ce i se întâmplă, ar zice: *„Hei, mamă, tată, mi-e foarte greu. M-am trezit din somn morocănoasă. Nu mai avem cerealele mele preferate. Mi-a fost atât de dor de voi la grădiniţă. Mi-a fost foarte dificil să stau cuminte toată ziua şi să ascult ce mi se cerea să fac. Prietena mea mi-a spus că nu pot să merg la ziua ei de naştere dacă nu mă joc cum vrea ea. Şi apoi, am ajuns acasă şi mi-e foame şi sunt morocănoasă, şi fratele meu mai mic despre care voi spuneţi că e atât de drăguţ stă mereu la voi în braţe, în timp ce mie îmi spuneţi să aştept un minut! Mă întreb dacă vreunuia dintre voi îi pasă vreun pic de mine! Poate că v-aţi găsit un înlocuitor pentru mine, pentru că eu nu sunt suficient de bună pentru voi!"*

Bineînţeles, nu poate să vă spună aceste lucruri. Aşa că răbufneşte printr-un comportament dificil. Şi-a reprimat toată ziua teama şi lacrimile, aşteptând un prilej în care să le lase să iasă la suprafaţă. Acum, toate aceste emoţii ies la iveală, aşa că şi ea „răbufneşte". Atunci când copiii devin provocatori şi încalcă regulile în mod intenţionat, ei cer de fapt ajutor pentru a face faţă acelor sentimente care îi tulbură. Adesea, conectarea este de ajuns pentru ca ei să-şi poată regla la loc emoţiile, lucru pe care îl putem rezolva prin timp împreună.

Prin urmare, adunaţi-vă întreaga compasiune şi amintiţi-vă că aveţi în faţă un omuleţ al cărui comportament este un strigăt de ajutor. Îi puteţi spune: *„Cănile nu sunt pentru aruncat. Ţi-e greu, aşa e, draga mea? Hai să mergem în locul în care te simţi în siguranţă şi să ne cuibărim puţin."* O îmbrăţişaţi, apoi mergeţi în acel loc în care se simte confortabil şi în siguranţă şi vă cuibăriţi. O înconjuraţi cu căldură şi e posibil ca asta să fie tot ce are nevoie pentru a-şi reveni.

După momentul de conectare fizică, faceți-o să râdă dacă puteți, pentru că râsul va înlătura toate anxietățile acumulate, precum și lacrimile. Ne va simți din nou veselă și va fi gata să vă ajute să strângeți resturile de la cana spartă.

Vă întrebați cum ar fi dacă ați pedepsi-o acum, ca să învețe să nu mai arunce cana? Ar fi inutil și contraproductiv. A învățat deja că nu mai vrea să arunce cu cana data viitoare și iată și alte câteva lecții importante:

- *„Părinții mei sunt de partea mea. Nu e nevoie să arunc cu cana, chiar dacă sunt foarte supărată. Părinții mei sunt întotdeauna gata să mă asculte și să mă ajute."* (Întărirea încrederii în parteneriatul părinte–copil, pentru ca cel mic să vrea să coopereze.)

- *„Atunci când sunt supărată, simt o nevoie imediată să arăt cât de nefericită sunt, dar dacă petrec câteva minute gândindu-mă la ceea ce simt, fără a răbufni, atunci acele sentimente vor dispărea."* (Învățarea abilităților de a-și regla emoțiile și, prin urmare, comportamentul.)

- *„Părinții mei mă iubesc și mă acceptă așa cum sunt, inclusiv atunci când am emoții puternice."* (Bazele încrederii în sine.)

- *„După ce mă calmez, pot să găsesc o cale de a îndrepta lucrurile."* (Primul pas spre a accepta că nimeni nu este perfect, dar întotdeauna ne putem recunoaște și îndrepta greșelile.)

Timpul împreună nu este o pedeapsă. Este un mod de a-i oferi copilului conectarea de care are nevoie pentru a-și regla emoțiile. Majoritatea copiilor au nevoie zilnic de reconectare, dacă au fost despărțiți de părinți peste zi. Adesea, reconectarea este de ajuns pentru ca restul serii să decurgă firesc.

Însă, uneori, „atenția" nu este suficientă. Copilul vă va spune acest lucru, pentru că, după timpul petrecut împreună, nu se va simți și nu se va comporta mai bine. În acest caz, are nevoie de ceva mai mult

ajutor cu emoţiile sale decât poate primi printr-o simplă conectare. De obicei, se opune conectării pentru că, arătându-şi iubirea pentru voi, va lăsa uşa deschisă pentru toate lacrimile pe care şi le-a reprimat. Dacă îl veţi face să râdă, e posibil săl ajutaţi pe moment, dar o criză aşteaptă în continuare să răbufnească. De ce să nu-l lăsaţi să se descarce?

Cum să-i ajutaţi pe copii cu emoţiile puternice: crizele programate

Destul de des atunci când e pe cale să aibă o criză majoră, băiatul meu are o stare foarte proastă şi porneşte o ceartă cu sora lui, făcând toate acele lucruri pe care părinţii se străduiesc să-i înveţe pe copii să nu le facă. Iar apoi un şuvoi imens de emoţii explodează. Chiar dacă am învăţat să rămân (în cea mai mare parte a timpului) calmă, tot e stresant pentru mine şi, adesea, după ce se calmează complet, îmi dau seama că a avut o „criză" şi e foarte bine că şi-a mai eliberat din supărare.

– Lindsay

Ce este o criză programată? Este aceeaşi răbufnire pe care copilul o are la locul de joacă sau la supermarket, cu excepţia faptului că-i oferiţi ocazia să se manifeste acasă, într-un moment în care sunteţi pregătiţi să-i acordaţi atenţie, iar bebeluşul doarme.

Poate părea ciudat să-i daţi copilului prilejul să aibă o criză. Dar el va avea acele sentimente indiferent dacă sunteţi pregătiţi sau nu să le acceptaţi. Partea din creier care are de-a face cu raţionalul este încă în curs de dezvoltare la copiii mici şi ei pot ajunge foarte uşor să se simtă copleşiţi. Uneori, copiii (la fel ca adulţii) au doar nevoie să plângă. Odată ce îi dăm copilului ocazia să simtă acele emoţii înspăimântătoare în mediul cald asigurat de prezenţa noastră, ele se vor evapora şi acesta se va simţi liber să meargă mai departe. În realitate, lacrimile reduc hormonii de stres din fluxul sangvin al copilului, aşa că se va simţi mai fericit şi mai relaxat. Aşadar, îi faceţi un cadou foarte important dacă veniţi în întâmpinarea supărărilor sale şi îl susţineţi pe timpul furtunii. Nu doar că va fi mai vesel în restul

zilei (şi probabil în restul săptămânii), dar se va simţi şi mai aproape de voi şi va fi mai cooperant.

Nu am întâlnit niciodată un părinte a cărui primă reacţie atunci când copilul său izbucneşte să fie: „*Uraaa! Acum poate să-mi arate emoţiile acelea care îl supără şi apoi să se simtă mai bine!*" În mod natural, cei mai mulţi dintre noi răspundem la comportamentul provocator al copilului devenind tot mai enervaţi, până ajungem în punctul în care ne dorim să-l închidem în camera lui sau şi mai rău. Abia mai târziu ne dăm seama că, după ce copilul a plâns, situaţia s-a îmbunătăţit. Cu siguranţă avea nevoie să-şi regleze unele emoţii puternice – dar de unde era să ştim noi asta?

Răspunsul este că, atunci când copiii se smiorcăie, devin inflexibili şi solicitanţi sau se poartă neadecvat în mod intenţionat, *întotdeauna* e ceva în neregulă. Acel ceva poate fi de ordin fizic, de exemplu o răceală pe cale să se declanşeze, ori emoţional, cum ar fi faptul că educatoarea de la grădiniţă a lipsit o zi, fiind bolnavă, sau un eveniment major, precum deprinderea mersului pe bicicletă. Însă, adesea, nu e vorba de ceva anume, ci doar de acumularea mai multor stresuri minore, pe care copilul nu a avut prilejul să le controleze prin joacă sau vorbire şi care atârnă în inconştientul său ori, cum îi mai spun eu, „bagajul emoţional".

Aşa că, atunci când copilul pare să aibă o zi grea, e posibil ca motivul să fie unul real, la fel cum ni se întâmplă şi nouă, adulţilor. Din fericire, nu e nevoie să aflăm care este cauza supărării sale pentru a-l putea ajuta să se simtă mai bine. Întotdeauna, copiii încep să se poarte nepotrivit atunci când sunt stresaţi, iar râsul sau plânsul vor repara, de obicei, ceea ce e în neregulă, cu condiţia ca factorul de stres să fie întrerupt. Deci, de câte ori copilul pare dificil, fiţi pregătiţi să asociaţi starea lui cu un steag roşu. Nu e ţâfnos pur şi simplu. E stresat din punct de vedere emoţional şi are nevoie de ajutorul vostru.

Obiectivul vostru este să-l ajutaţi să vă arate ce se întâmplă. Atunci când copiii sunt supăraţi, cuvintele sunt contraproductive, pentru că trebuie să facă un efort prea mare pentru a gândi, iar emoţiile îi împiedică să facă acest lucru. În plus, cei mai mulţi dintre ei nu pot descrie motivul pentru care sunt nervoşi, cel puţin nu până nu

au parte de o repriză sănătoasă de plâns. Din fericire, copiii sunt astfel „proiectați", încât se pot vindeca singuri scoțându-și durerile la suprafață la fel cum sistemul lor imunitar va scoate infecția la suprafață pentru a o vindeca. Tot ce aveți de făcut este să susțineți acest proces natural, oferindu-le siguranță.

În primul rând, admiteți că puteți fi iritați și încercați să adoptați o stare mai empatică, astfel încât să-i puteți oferi înțelegere. Nu e ușor de făcut această trecere atunci când copilul este provocator. O mantra poate fi de ajutor, pentru a vă reaminti că *„Cei mici au nevoie de iubire atunci când o merită mai puțin"*. Lucrul de care au nevoie acum, înainte de toate, este să simtă cât de mult îi iubiți, orice ar fi.

Oferiți-i siguranță. Începeți cu afecțiunea fizică. Dacă e deschis să o primească, organizați o partidă lejeră de lupte, pentru a-l face să râdă. (Vedeți capitolul 8.) În acest fel, corpul său nu va mai produce hormoni de stres, ci hormoni de conectare, crescând șansele să înceapă să plângă, în loc să se împotmolească în furie.

Atrageți criza, stabilind o limită blândă, legată de orice. De exemplu, dacă nu a avut parte de suficient timp cu voi, îi puteți spune *„Mi-e teamă că trebuie să ne oprim din joacă, acum"*, iar acest lucru îl va face să scoată toată durerea legată de teama de a vă pierde și, cel mai probabil, să plângă. Puteți, de asemenea, stabili o limită blândă și în legătură cu comportamentul său ori cu ceva ce își dorește.

Dacă devine furios, creșteți nivelul de compasiune. Copiii devin adesea furioși atunci când empatizăm. Asta nu înseamnă că facem ceva greșit. Își varsă nervii pe voi pentru că, atunci când le oferiți înțelegere, se pot conecta la ceea ce simt, iar emoțiile respective amenință să-i copleșească, în acel moment, cu durere și teamă. Așa că fac ceea ce facem cu toții când ne simțim amenințați – răbufnim. Cu alte cuvinte, furia lor este un sistem de apărare în fața senzației de vulnerabilitate. Obiectivul vostru este să-i faceți să se simtă suficient de în siguranță pentru a putea trece mai departe de furie. *„O, dragule, văd cât de supărat ești... Îmi pare rău că ți-e așa de greu."* Dacă reușiți să vă mențineți nivelul de înțelegere – ceea ce pentru cei mai

mulți dintre noi e o provocare – va începe să plângă. Iar abia plânsul este cel mai bun remediu, nu furia.

Și dacă nu plânge? Retrageți-vă și construiți siguranța și conectarea pentru câteva zile, folosiți instrumentele de prevenire a conflictelor precum empatia, luptele în joacă și Timpul special. Apoi, adunați-vă toată compasiunea de care sunteți în stare și încercați din nou.

Bucurați-vă de supărare. Dacă puteți răspunde cu compasiune și cu inima deschisă la furia copilului, cel mai probabil va începe să plângă. Cu cât va plânge mai mult, cu atât mai bine. Teama este captivă în corpul său. E posibil să vrea să distrugă ceva, să facă efort și să împingă ceva; toate acestea îi ajută corpul să elibereze teama. Dacă răbufnește, dați-vă înapoi, ca să nu vă lovească. Nu uitați – furia nu aduce vindecarea. Treaba voastră este să-l ajutați să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și depăși furia și a-și accesa emoțiile mai vulnerabile, de teamă, durere și lipsă de putere, ascunse dedesubt.

Și dacă vă strigă să tăceți? Opriți-vă din vorbit. Întotdeauna, vindecarea profundă este dincolo de cuvinte, așa că nu îi puneți întrebări atunci când e supărat și nici nu vorbiți prea mult. Doar ajutați-l să simtă că se află pe un teren suficient de sigur pentru a plânge. *„Ești în siguranță... Sunt aici... Toți avem nevoie să plângem din când în când."* Mai târziu, veți avea suficient timp la dispoziție pentru învățare.

Și dacă nu vă lasă să-l țineți în brațe? Rămâneți aproape. Spuneți-i *„Sunt chiar aici pentru când o să fii pregătit pentru o îmbrățișare"*. Apoi încercați să îi rămâneți alături în durerea sa. Nu începeți să vă gândiți la lista de cumpărături. Curând, se va întoarce în brațele voastre, suspinând.

Și dacă vă strigă să plecați de lângă el? Nu face altceva decât să încerce să-și regleze intensitatea emoțiilor. Datorită faptului că se simte în siguranță cu voi, sentimentele lui ies la iveală cu mai multă forță în prezența voastră. Prin urmare, încearcă să vă îndepărteze ca să nu mai trăiască acele emoții insuportabile. Dar nu își dorește cu adevărat să plecați, pentru că are nevoie de voi pentru a se simți

în siguranță. Sigur, se va calma dacă îl lăsați singur – dar aceasta nu înseamnă decât că își va bloca la loc sentimentele, amânându-le ieșirea la suprafață. Avem nevoie să ne trăim emoțiile pentru a le putea stăpâni, iar copiii mici nu se simt suficient de în siguranță pentru a-și confrunta de unii singuri aceste senzații înspăimântătoare. Spuneți-i: *„O să mă retrag puțin... Dar nu te las singur cu toate senzațiile astea puternice. Sunt chiar aici până când o să fii gata pentru o îmbrățișare."*

Odată ce se va opri din plâns, își va dori să vă îmbrățișați. Poate că va schimba subiectul, dar tot vrea să știe că este în regulă să aibă acele sentimente și că-l iubiți în continuare. Îi puteți spune: *„Ai avut niște emoții foarte puternice. Ne-au dat ceva bătaie de cap. Cred că acum avem nevoie de o îmbrățișare mare."* Apoi, ajutați-l să se gândească la ce s-a întâmplat, prin intermediul unei povești: *„Ai fost așa de furios și de trist... Ai țipat la mama și ai încercat s-o lovești... Iar mami a spus «Fără lovituri! Loviturile dor!», apoi te-a ținut ca să nu lovești. Mama îi va ajuta mereu pe toți să rămână în siguranță. Ai fost așa de supărat. Ai plâns. Toată lumea are nevoie să plângă uneori. Apoi, când ai terminat, mami te-a îmbrățișat și te-a ținut în brațe. Și ne-am simțit mai bine amândoi."*

Și dacă nu mai suportați plânsul copilului? Aceasta e partea cea mai dificilă pentru cei mai mulți dintre noi. Respirați și asigurați-vă că nu este o urgență. Acceptarea voastră e cea care îl vindecă pe copil. Nu trebuie să *faceți* sau să spuneți nimic, ci doar să rămâneți pe cât de calmi și înțelegători puteți. Atunci când reușim să ne depășim propria frică față de durerea copilului nostru, vindecăm ceva și în noi.

Îi va transforma această practică pe copii în „regi și regine ale teatralității"? Dimpotrivă. Îl învață pe copil să-și accepte sentimentele, astfel încât să și le transforme, iar astfel va învăța să și le regleze. Unii copii mai sensibili ar putea avea nevoie să plângă în fiecare zi, mulți plâng o dată pe săptămână, dar cu toții plâng din ce în ce mai rar odată cu trecerea timpului și pe măsură ce își dau voie să simtă toate acele emoții pe care le-au acumulat.

Și mai încurajator este faptul că veți constata o schimbare chiar de la o criză la alta. Odată ce copilul v-a arătat toată durerea sa

el s-a simțit înțeles – chiar dacă în exterior nu se schimbă nimic –, va fi mai apropiat de voi și mai generos din punct de vedere emoțional cu frații săi. Va deveni tot mai fericit și mai capabil să-și regleze comportamentul. Adesea, părinții spun „E din nou el însuși" sau chiar, legat de copiii cu care s-au luptat ani de zile, „E cu totul alt copil".

În plus, având în vedere că oferiți crizelor ocazia să apară în momentele în care puteți asculta cu adevărat copilul, veți evita accesele de furie care ar fi apărut în caz contrar – da, ați ghicit – exact atunci când bebelușul avea nevoie de voi.

Cum să ajutați fiecare copil în privința emoțiilor mari atunci când aveți mai mulți copii supărați

Am constatat că atunci când un alt copil asistă la procesul de sprijinire în controlarea emoțiilor, devine mai conștient și, la rândul lui, vrea să ajute. Copiii mei imită adesea ceea ce văd la mine și chiar se pot ajuta unul pe celălalt când sunt supărați, cu empatie și înțelegere.

– Seasyn

Partea cea mai dificilă atunci când ai doi copii este când amândoi au nevoie de tine în același timp. În definitiv, chiar dacă iubirea de mamă este nemărginită, ea tot numai două mâini are.

Acesta este motivul pentru care prevenirea este atât de importantă – copiii nu ajung să se piardă cu firea atât de des.

Însă vor exista inevitabil și momente în care va fi prezent doar un singur adult, iar ambii copii vor avea nevoie de el în același timp sau unul dintre ei vă va solicita toată atenția vreme de zece minute, ceea ce îl lasă descoperit pe celălalt copil. Ce se poate face în astfel de situații?

1. **Atunci când ambii copii au nevoie de mamă în același timp, încercați să-i îndrumați pe amândoi.** (Dacă alegeți doar unul, vor crede că unul dintre ei este cel preferat sau vă vor percepe ca fiind părtinitoare.) Anunțați ce se întâmplă. *„Am doi copii supărați, care suferă amândoi în acest moment. Amândoi aveți*

nevoie de tata chiar acum, nu-i așa?... Hai, veniți, dragilor, aveți suficient loc în brațele mele... Tu în dreapta și tu în stânga, amândoi în brațele mele... Așa, acum puteți plânge cât vreți... Apoi vom rezolva problema și vom face ca totul să fie mai bine... Indiferent de ce se întâmplă, noi găsim mereu o soluție." Nu e ușor, dar e posibil. Țineți câte un copil de fiecare parte, astfel încât să nu se atingă.

2. **Dacă e necesar să mergeți la unul dintre copii în defavoarea celuilalt, vorbiți-i celui la care nu vă veți duce.** Spre exemplu, dacă unul dintre copii (Brian) s-a lovit, iar celălalt (Kaylee) e supărat, îl puteți curăța pe Brian în timp ce spuneți „*Kaylee, îmi dau seama că te doare și că ai nevoie de mine și o să vin imediat. Îl ajut doar pe Brian cu bubița și apoi o să te ajut și pe tine*".

3. **Țineți-l ocupat pe copilul care are cea mai puțină nevoie de voi, în timp ce vă îndreptați spre cel mai supărat.** Dacă unul dintre copii nu pare neapărat afectat, conectați-vă scurt cu el pentru a vă asigura că este bine. Dați-i o îmbrățișare și spuneți-i „*Vreau să te rog să faci ceva special timp de câteva minute, până o ajut pe sora ta*". Apoi, găsiți o activitate despre care știți că îi place, cum ar fi o carte audio sau o cutie cu activități pe care ați organizat-o pentru momentele în care hrăniți bebelușul (vedeți capitolul 9). Vă e teamă că un copil de un an și patru luni nu poate avea o preocupare și să fie în același timp în siguranță? Căutați pe internet sacii senzoriali pentru copii mici și folosiți multă bandă adezivă pentru a vă asigura că nu îi poate rupe. Țineți-l în raza vizuală în vreme ce îl ajutați pe celălalt copil supărat să se descarce.

4. **Atunci când celălalt copil este îngrijorat cu privire la plânsul surorii sale, confirmați-i sentimentele și liniștiți-l.** „*Sora ta este tristă și supărată... O ajut cu emoțiile ei... O să se simtă mai bine în curând.*"

5. **Dacă celălalt copil insistă să se apropie, așezați-vă pe podea și țineți-i de o parte și de cealaltă.** Va fi nevoie să vă mutați atenția de la unul la altul, dar e posibil să le acceptați amândurora trăirile.

6. **Copilul care are o criză cel mai probabil se va înfuria dacă sora sa va interveni.** Recunoașteți-i pur și simplu nefericirea: *„Nu vrei ca sora ta să fie aici... Ți-e destul de greu și fără ea... Uneori, e dificil să mai fie o persoană prin preajmă."* Apoi, restabiliți siguranța: *„Sora ta e doar îngrijorată pentru tine... Va sta aici, departe de tine. Eu sunt chiar lângă tine."*

7. **Păstrați-vă simțul umorului.** Doi copii care plâng vă vor da senzația de urgență. Dar dacă puteți rămâne calmi, îi veți ajuta să își schimbe energia. Atunci când copiii sunt încărcați emoțional, au nevoie ca voi să-i înțelegeți. (*„Ești supărat și trist... fratele tău a dat peste turnul pe care l-ai construit și s-a dărâmat."*) Dar la fel de important este pentru ei să le comunicați nonverbal că sunt în siguranță; chiar nu este capătul lumii, deși lor așa li se pare. Așa că trageți adânc aer în piept și ieșiți din starea de „luptă sau fugi". Continuați să respirați și să vă reamintiți că se vor simți (și purta) mai bine după o repriză bună de plâns.

8. **Nu încercați să le țineți lecții.** Atunci când devenim anxioși, adesea încercăm să rezolvăm problemele căutând un vinovat. (*„Dacă nu i-ai fi făcut asta surorii tale, totul ar fi fost în regulă. Data viitoare, să mă asculți când îți spun..."*) Dar atunci când emoțiile sunt puternice, centrii nervoși din creier responsabili cu învățarea se închid, iar copiii nu pot învăța. Ca să nu mai vorbim de faptul că, atunci când suntem supărați, de multe ori spunem exact lucrul pe care nu ar trebui să-l spunem, pentru că teama ne face să vorbim. Înfrânați-vă pornirea de a vorbi, cu excepția momentelor în care încercați să vă conectați prin înțelegere. *„Îmi pare rău că e atât de greu, dragul meu."*

9. **Şi dacă şi voi simţiţi nevoia să plângeţi?** Daţi-i drumul. Explicaţi-le copiilor că nu e vina lor că voi plângeţi şi că nu trebuie să vă facă să vă simţiţi mai bine; că oricine are nevoie să plângă uneori şi că o să vă fie mai bine după aceea. Le transmiteţi faptul că emoţiile nu sunt o urgenţă, ceea ce reprezintă primul pas spre o reglare corectă a sentimentelor. (Desigur, dacă veţi izbucni în lacrimi de fiecare dată când se supără copiii, atunci nu o să le puteţi fi de ajutor, aşa că probabil e momentul să apelaţi, la rândul vostru, la sprijin.)

Nu există răspunsuri facile când toată lumea are nevoie de voi în acelaşi timp. De aceea este atât de importantă prevenirea; aceasta reduce cu adevărat numărul crizelor imprevizibile. A-i ajuta pe copii să facă faţă emoţiilor puternice este o muncă dificilă, pentru că este nevoie ca noi înşine să ne reglăm sentimentele. Dar când copilul ne vede cum îl ajutăm pe fratele său să-i treacă supărarea, va învăţa să empatizeze şi să ajute pe cineva aflat într-o situaţie grea, o lecţie care îi va rămâne pentru tot restul vieţii. Parcă nu e aşa de rău pentru o jumătate de oră de muncă dificilă!

3

Ce determină rivalitatea dintre frați și cum pot părinții să îmbunătățească lucrurile

Din punctul de vedere al părinților, un nou copil este un dar nepreţuit: un prieten pentru tot restul vieţii. Dar, cel puţin la început, încă un bebeluş în familie poate părea din perspectiva fratelui mai mare mai degrabă un cadou pentru părinţi şi un dezastru pentru cel care îşi pierde locul de copil unic. În cel mai bun caz, faptul că e forţat să-şi împartă părinţii cu încă o soră sau un frate îl va face pe copilul mai mare să se îngrijoreze la gândul că va primi într-o mai mică măsură ce vrea şi ce are nevoie. Şi, la drept vorbind, trebuie să acceptăm faptul că există o urmă de adevăr în această temere. Ca părinţi, am simţit cu toţii cât de greu poate fi să împlineşti nevoile unui copil, darămite când e vorba de doi sau mai mulţi copii.

Aşa că toţi fraţii vor avea sentimente de rivalitate, iar unii factori, pe care nu îi putem controla, pot pune în dificultate relaţia dintre copii. Însă, iubirea pe care ei o simt unul faţă de celălalt este la fel de naturală ca şi rivalitatea, iar noi, ca părinţi, putem ajuta în înclinarea balanţei în favoarea celei dintâi. De fapt, este discutabil dacă părinţii pot controla factorii care influenţează în mod decisiv relaţia dintre fraţi. Capitolul de faţă descrie unii dintre aceşti factori

şi impactul pe care îl pot avea asupra relaţiei, la bine şi la rău. Restul cărţii vă oferă sfaturi pentru a vă susţine copiii în dezvoltarea unei relaţii apropiate şi pline de satisfacţii cu fraţii lor.

Perspectiva copilului: nu e un prieten, ci un înlocuitor!

Aveam şase ani când s-a născut sora mea. Acum am treizeci şi patru, dar încă îmi amintesc îngrijorarea pe care am simţit-o crezând că părinţii nu mă mai iubesc şi cât de teamă mi-a fost că nu mă vor lua cu ei când s-au mutat.

– Deidre

Autoarele bine-cunoscutei cărţi *Siblings Without Rivalry*, Adele Faber şi Elaine Mazlish, spun celebra poveste a bărbatului care aduce acasă o a doua nevastă.[1] El spune: *„Te iubesc atât de mult, încât mi-am dorit să mai am o soţie... Nu e aşa că e adorabilă?... O să formăm cu toţii o familie de-acum încolo... O să te distrezi atât de bine cu ea..."* Apoi, fiecare străin de pe stradă opreşte familia respectivă pentru a o admira pe noua soţie, în vreme ce prima stă şi se uită. Este de înţeles dacă aceasta va simţi o oarecare ostilitate. Povestea este o glumă, dar întotdeauna o glumă bună conţine un sâmbure de adevăr.

Iar adevărul este că, pentru copii, e foarte dificil să împartă părinţii. În definitiv, avem numai două mâini şi, dacă acestea sunt ocupate de bebeluş, copilul cel mare va fi nevoit să aştepte. Însă rivalitatea dintre fraţi îşi are originea într-o anxietate încă şi mai profundă. Dacă trebuie să împartă cu un rival puţinele resurse pe care le are la dispoziţie, şansele de supravieţuire ale copilului vostru scad semnificativ. Desigur, noi ştim că avem la dispoziţie suficientă iubire, mâncare şi protecţie pentru a face faţă situaţiei. Dar perspectiva lui este că nu va mai fi cel dintâi căruia i se vor împlini nevoile, iar acest lucru poate să-i declanşeze o frică primară. Până la urmă, genele sale s-au dezvoltat în Epoca de piatră. La nivel inconştient, nu are cum să nu se îngrijoreze. Dacă va sări un tigru de după tufişuri, pe care dintre copii îl veţi salva?

Ca părinți, noi știm că ne adorăm primul născut. Acesta este unul dintre motivele pentru care ne-am hotărât să aducem mai mulți copii în familia noastră. Dar fiii și fiicele noastre nu pot înțelege cu adevărat măsura dedicației noastre față de ei, orice am spune. Deși nu își pot exprima în cuvinte fricile și adesea simt o afecțiune sinceră față de noul bebeluș, frații mai mari se tem, uneori, că nu mai sunt apreciați cu adevărat. Se poate întâmpla chiar să se teamă, la fel ca Hansel și Gretel, că vor fi uitați în pădure, acum că li s-a găsit un „înlocuitor". Și, desigur, copiii mai mici au propriile lor anxietăți. Cum este posibil să fie la fel de apreciați ca și frații lor mai mari, care se pricep atât de bine la tot și care au ajuns înaintea lor pe această lume?

Dacă suntem conștienți de această competiție primară, putem accesa cel mai important antidot împotriva rivalității dintre frați. *Fiecare copil trebuie să fie convins prin întâmplările de zi cu zi că, indiferent cât de mult primește fratele său, va rămâne suficientă iubire, atenție și prețuire și pentru el – și că nu veți putea iubi niciodată mai mult pe altcineva.* Odată ce copiii ajung să creadă acest lucru, rivalitatea dintre frați se va diminua, iar iubirea pe care și-o poartă unul altuia va avea terenul propice pentru a înflori.

Factori care pot accentua rivalitatea

Cercetătorii au identificat o serie de factori specifici care pot accentua rivalitatea dintre frați: temperamentul, diferența de vârstă și sexul.

TEMPERAMENTUL

Așa cum știu toți părinții cu mai mulți copii, fiecare dintre ei se naște cu un temperament diferit. Temperamentele copiilor pot afecta relația dintre ei în trei moduri:

1. **Potriviri sau nepotriviri de temperament.**[2] Ca și adulții, unii copii pur și simplu nu pot trăi împreună. Cu toții știm frați care se calcă pe nervi pentru că sunt foarte diferiți. Un copil tăcut,

sensibil, care este suprastimulat senzorial atunci când în jurul lui e multă activitate și gălăgie, se va simți copleșit și va respinge traiul alături de un frate exuberant, aflat în permanentă mișcare. Există însă și reversul unei astfel de situații, dacă aveți doi copii cu foarte multă energie și care nu se mai satură să se joace luptându-se, ori doi copii cu aplecări spre teatralitate, cărora le place să „joace teatru" împreună.

2. **Adaptarea la noul bebeluș.**[3] Deloc surprinzător, cercetările arată că acei copii despre care părinții lor spun că sunt „mai liniștiți" se adaptează mai bine la venirea pe lume a unui frate. Chiar dacă vor avea nevoie să-i asigurați din nou de sentimentele voastre și să petreceți timp doar cu ei, panica lor legată de posibilitatea de a pierde o parte din atenția voastră nu va fi la fel de mare. Din contră, copiii cu temperamente care ridică mai multe probleme pot deveni și mai solicitanți, mai dificili sau pot avea probleme cu somnul după nașterea unui frate.[4] Ce înseamnă un temperament „dificil"? Având în vedere că această etichetă este pusă de părinți, putem presupune că acei copii care au nevoie de mai multă răbdare din partea părinților sunt considerați a avea un temperament dificil. Toți copiii mici cer multă dedicare din partea părinților, însă cei care par să aibă mereu nevoie de „mai mult" vor resimți cel mai acut schimbările din relația pe care o au cu mama și tatăl lor. Ca urmare, vor avea mai multe resentimente față de fratele lor și vor începe să aibă ieșiri tot mai dese. Din fericire, atenția pe care le-o veți acorda va putea reduce, în mare măsură, această tensiune. Amintiți-vă doar că, dacă aveți un copil ce are tendința de a fi mai dificil, vă puteți aștepta să aibă nevoie de mai multe momente de apropiere cu părinții pentru a se putea adapta apariției noului bebeluș.

3. **Conflictele dintre frați.** Copiii care au temperamente ce pun mai multe probleme părinților sunt și cei cărora le e mai dificil să-și dezvolte relații pozitive cu frații.[5] Spre exemplu, studiile au arătat în mod repetat că acei copii sdespre care părinții cred că au emoții

mai intense sau că sunt mai activi din punct de vedere fizic prezintă un risc mai ridicat de a fi mai agresivi cu fraţii lor mai mici.[6] De fapt, a existat un studiu care a arătat că acei copii consideraţi drept foarte activi au avut de patru ori mai multe conflicte cu fraţii ori surorile lor comparativ cu ceilalţi copii.[7] Ne putem imagina cu uşurinţă că micul Nicolas, care este mereu în mişcare, va deveni şi mai gălăgios şi mai dur în prezenţa bebeluşului, riscând astfel să atragă asupra lui mai multă frustrare din partea părinţilor decât sora lui, Valentina, care este, de obicei, mai liniştită şi mai delicată.

Atunci când copilul mai mare este cel cu un temperament mai calm, studiile spun că el va da tonul şi îl va ajuta şi pe cel mai mic să se echilibreze, astfel încât relaţia dintre ei va fi mai lină.[8] Prin urmare, dacă părinţilor le va fi mai greu cu un copil provocator, indiferent al câtelea născut este în familie, relaţia dintre fraţi va fi mai bună dacă acesta va fi cel mai mic.

Vestea bună este că voi, părinţii, puteţi schimba lucrurile în avantajul tuturor. Cercetătorii au constatat că acei părinţi care sunt capabili să păstreze o legătură puternică cu copilul care trăieşte totul mai intens, atât în plan emoţional, cât şi în cel fizic, creează „un factor protector menit să diminueze efectele temperamentului dificil asupra relaţiei dintre fraţi".[9]Aceasta înseamnă că, dacă aveţi un copil care pune probleme, iar în familia voastră apare un nou membru, cel mai important lucru pentru a încuraja o relaţie pozitivă între fraţi este ca amândoi părinţii să păstreze o relaţie pozitivă, profundă cu cel mare, atât înainte, cât şi după naşterea bebeluşului. Această carte vă va oferi sprijinul necesar pentru a face exact acest lucru.

DIFERENŢA DE VÂRSTĂ

Lui Annie i-a fost greu să mă împartă. Îmi cere mai multă atenţie, iar eu chiar nu am cum să i-o ofer. Amândoi plâng de mai multe ori pe zi, iar eu doar stau şi îi ţin în braţe în timp ce ei se tot împing unul pe celălalt. Mi-am dorit copii cu diferenţă mică de vârstă, ca să poată fi prieteni apropiaţi. Acum, e un dezastru.

– Sarah

Care e diferența optimă de vârstă între frați este o întrebare relativ nouă pentru omenire, pur și simplu pentru că, înainte ca bebelușii să înceapă să folosească biberoane, iar mamele lor să aibă la dispoziție ceva mai multă mâncare, femeile nu au putut să se reproducă din nou atât de curând după naștere. Astfel, dacă în trecut o diferență de cel puțin trei ani pare să fi fost norma, în zilele noastre mamele pot concepe iarăși la scurt timp.

Studiile referitoare la diferențele dintre frați arată că cei care sunt mai apropiați ca vârstă manifestă o rivalitate sporită sub formă de agresivitate și competitivitate, dar, pe de altă parte, au și o relație mai strânsă.[10] Pare firesc ca cei care au vârste mai apropiate să se joace mai mult împreună, ceea ce le oferă, totodată, mai multe ocazii de a se certa – dar, în schimb, îi și apropie. După cum spune cercetătoarea pe tema fraților Judy Dunn, „Frații care se ceartă des și care sunt foarte competitivi sunt, cel mai adesea, destul de prietenoși și cooperanți în alte privințe. Atunci când nu se ceartă sau se contrazic, acești frați se joacă minunat împreună și se bucură unul de compania celuilalt. Explicația ar putea fi faptul că învață prin intermediul discuțiilor competitive în contradictoriu – învață ceva ce îi ajută să se joace, totuși, împreună?"[11] Dacă părinții îi pot susține pe copiii apropiați ca vârstă să-și rezolve în mod constructiv discuțiile contradictorii, această apropiere poate da tonul unei conexiuni profunde, pentru tot restul vieții.

Însă, înainte de a vă hotărî să lăsați să treacă doar puțin timp pentru a face încă un copil, există și anumite variabile importante de luat în considerare, factori care ar putea să vă compromită capacitatea de a le oferi copiilor voștri susținerea necesară pentru dezvoltarea unei relații strânse. Până la urmă, lucrurile nu se rezolvă mereu de la sine, iar permanenta competiție poate rămâne activă toată viața.

Așadar, ce alți factori ar trebui luați în considerare? Părinții au doar două mâini și doar douăzeci și patru de ore într-o zi pentru a se împărți între copiii lor și toate celelalte treburi pe care le au de făcut. Cu cât numărul de copii e mai mare, cu atât crește și provocarea de a putea satisface nevoile fiecăruia. Mai mult, cu cât sunt mai mici copiii, cu atât nevoile lor sunt mai urgente. Un copil de un an

şi jumătate poate părea mult mai mare decât un nou-născut, dar este, până la urmă, tot un bebeluş.

Cei mai mulţi dintre noi presupunem că, având în vedere că micuţul nostru nu îşi va aduce aminte de perioada de dinainte de apariţia bebeluşului, se va adapta mai uşor. Din păcate, cercetătorii din zilele noastre cred că experienţele de dinainte de formarea amintirilor conştiente au un impact *mai mare* asupra noastră, pentru că acele amintiri implicite sunt mai puţin susceptibile să fie supuse unei revizuiri conştiente. Aşa cum scria Daniel Siegel în *The Developing Mind*, „Aceste elemente implicite sunt parte din bazele unei percepţii subiective faţă de noi înşine".[12] Aşa că problema nu este că îşi va aminti. Problema este cât de mult poate să suporte această aşteptare până la momentul la care nevoile sale îi vor fi împlinite şi ce concluzii inconştiente va trage cu privire la propria sa valoare şi la încrederea pe care o poate avea în ceilalţi, în timpul respectivei aşteptări.

Nu este bine pentru copii să înveţe să aştepte, să primească mai târziu recompensa? Cu siguranţă. Întrebarea e cum vor învăţa acest lucru. Când un copil are încredere că, într-adevăr, nevoile sale vor fi împlinite, poate aştepta să primească recompensa ceva mai târziu. Aşadar, e adevărat că micile întârzieri în împlinirea nevoilor îi pot ajuta pe cei mici să-şi dezvolte încrederea, dar acest lucru se aplică doar în situaţia în care întârzierile nu sunt prea mari. Cât de mult e prea mult? Acest lucru depinde de vârsta copilului şi de temperamentul său: cât de repede nevoile sale devin urgente atunci când se supără? Poate că ajunge la concluzia că nu va primi ceea ce are nevoie dacă nu începe să ceară foarte vehement, ceea ce va crea un comportament de rezistenţă. Aşa că, deloc surprinzător, cercetările arată că, spre deosebire de copiii mai mari, celor mai mici le e mai dificil să se adapteze atunci când în familie apar fraţi noi.[13]

Este oare posibil să facem copii la diferenţă mică de vârstă şi totuşi să le împlinim nevoile, astfel încât să aibă toate condiţiile pentru a se dezvolta frumos? Desigur, şi multe familii fac acest lucru. Dar aceasta aduce cu sine mai multă presiune în privinţa modului în care le sunt împlinite nevoile ambilor copii. Deci, dacă vă permiteţi să alegeţi diferenţa de vârstă dintre copii, încercaţi să vă răspundeţi la aceste întrebări dure:

- Cât de mult ajutor primiţi din partea partenerului şi a familiei extinse?
- Cât de multă energie şi răbdare aveţi? Imaginaţi-vă epuizarea pe care aţi resimţit-o cu primul născut, doar că de data aceasta veţi mai avea un copil care va avea mare nevoie de voi.
- Cât de înţelegător sau cât de provocator este copilul pe care îl aveţi deja?
- Aveţi probleme de sănătate? Starea de sănătate a bebeluşului va fi cu atât mai bună cu cât concepţia sa va avea loc la cel puţin optsprezece luni de la naşterea fratelui mai mare, un factor de risc minor, care e de preferat să nu se adauge altor factori de risc privind starea fizică.[14]
- Există alte motive de stres major în familie? Stresul are un impact tangibil, atât în plan fizic, cât şi în plan emoţional, chiar dacă e dificil de cuantificat, iar diferenţa mică de vârstă între copii aduce şi mai mult stres pentru toţi cei implicaţi – părinţi şi copii, deopotrivă. Un nivel prea ridicat de stres îngreunează procesul de construire în paralel a relaţiilor apropiate dintre părinţi şi copii, cu cei doi copii.[15]

Ce se întâmplă dacă aveţi deja copii apropiaţi ca vârstă?

Uneori, stelele se aliniază astfel încât ne permitem să alegem ce distanţă să fie între copii. Însă, şi mai adesea, destinul intervine şi nu avem niciun fel de control asupra momentului în care aceştia apar în viaţa noastră. Aşa că, în cazul în care copiii voştri sunt deja apropiaţi ca vârstă, nu intraţi în panică. În schimb, luaţi în calcul acest factor la fel ca şi temperamentul şi sexul, asupra cărora nu avem niciun cuvânt de spus. Presiunea pe care voi, părinţii, o veţi resimţi pentru a rămâne calmi în faţa unor solicitări mai mari va fi la rândul ei mai mare. Treaba voastră – şi încă una importantă – este să aveţi grijă de voi înşivă, astfel încât să le puteţi satisface nevoile celor doi copii care sunt bebeluşi în acelaşi timp. Iar aceasta este baza pe care copiii voştri îşi vor putea dezvolta o relaţie fericită unul cu celălalt, indiferent de diferenţa de vârstă dintre ei.

Dacă cel puțin unul dintre copii este fată, este posibil ca diferența de vârstă dintre cei doi copii să fie mai mică decât în situația în care aveți doi băieți, pentru că de obicei aceștia sunt mai competitivi.[16] Relațiile dintre frații de același sex sunt, de multe ori, mai apropiate, însă ele implică și un grad sporit de agresivitate, în special atunci când sunt mici și mai ales dacă sunt băieți.[17]

Părinții nu pot decide ce sex va avea copilul lor, dar există câteva modalități prin care pot atenua tentația de a fi în concurență. În primul rând, distanțarea în timp între copii poate diminua competiția frățească, pentru că, atunci când se află în etape diferite ale copilăriei, scad riscurile de a se considera concurenți.

În al doilea rând, încercați să reduceți la minimum comparațiile între copii. Chiar și atunci când în mod logic știți că cei doi băieți frați sunt persoane diferite, în aceeași măsură în care conștientizați acest lucru față de o pereche fată/băiat, există un risc mai mare de a face comparații între copii când au același sex. Deloc surprinzător, la rândul lor copiii au tendința de a se vedea mai asemănători – și se află mai mereu în competiție – în această situație față de cea în care au un frate de sex opus.

Nu în ultimul rând, scoateți în evidență personalitatea fiecăruia dintre copii. Acest lucru va reduce concurența dintre ei, pentru că nu mai trebuie să se lupte pentru poziția de „cel mai bun" băiat, având în vedere că fiecare dintre ei este singurul „Riley" și singurul „Dominic". Vom discuta mai multe despre acest aspect în capitolul 7, însă, pentru moment, o regulă ușor de reținut este să ne abținem să ne referim la copii ca la „băieți" sau „fete". De ce să nu le folosim mai bine direct numele?

Puterea părinților de a crea o relație excelentă între frați

Vă îngrijorează faptul că familia voastră se confruntă cu unul sau cu mai mulți factori care ar putea accentua rivalitatea dintre frați? E adevărat că nu puteți controla temperamentul sau sexul copiilor și că,

de cele mai multe ori, puteți influența într-o mică măsură diferența de vârstă dintre ei. Din fericire, dețineți controlul asupra celui mai important dintre factori – voi, părinții!

De ce sunteți voi factorul cu cea mai mare influență? Am trecut deja în revistă modul în care cele trei practici de parenting liniștit – reglarea propriilor emoții, conectarea cu copilul și îndrumare, nu control – ne ajută să creștem frați care se înțeleg bine unul cu celălalt și care sunt motivați să facă acest lucru. De asemenea, am analizat felul în care practicile de disciplină precum reglarea emoțiilor și îndrumarea cu iubire influențează decisiv relația dintre frați. În această carte, vom folosi această abordare a parentingului liniștit pentru a vă ajuta să puneți bazele unei relații mai strânse între copiii voștri.

Însă, cel mai important lucru pe care îl puteți face în acest sens este să construiți relații profunde, cu perspective, în cazul fiecărui copil.[18] *Cercetările arată că, dacă aveți o relație pozitivă cu fiecare dintre copiii voștri, este mult mai probabil ca și relația dintre ei să fie pozitivă.*[19] Acest lucru se aplică și atunci când aveți doi băieți (sau două fete) cu temperamente care prezintă multe provocări și care sunt foarte apropiați ca vârstă. Chiar și când unul dintre copii are un temperament mai provocator, dacă reușiți să mențineți o relație caldă și pozitivă cu cel care are „nevoi ridicate", veți pune bazele unei relații pozitive între ei. De fapt, îi veți oferi un model pe care îl va putea aplica în toate viitoarele sale relații.[20]

Dar cum putem crea astfel de legături trainice? Prin felul în care răspundem nevoilor fiecărui copil, zi de zi. Fiecare relație părinte-copil este diferită, în funcție de aportul părinților și copiilor, care creează împreună un „sistem" ce tinde să reafirme aceleași răspunsuri la nesfârșit. Însă, indiferent de cum este copilul vostru, puteți alege modul în care să-i răspundeți. Aceste reacții ale voastre vor defini traseul relației cu el și, într-o oarecare măsură, îi vor forma creierul și modul în care se va raporta la el însuși și la cei din jur.

Cei mai mulți părinți au impresia că au o relație bună cu copilul lor. Până la urmă, știm că îi iubim. Întrebarea este însă cât de apropiați se simt copiii noștri de noi – în special atunci când sunt supărați.

- Au încredere că, atunci când au o nevoie sau le e teamă, vom fi acolo să-i ajutăm?
- Au încredere că, atunci când sunt supărați, ne pot arăta sentimentele, iar noi vom reacționa cu înțelegere, astfel încât să-și poată da frâu liber lacrimilor și fricilor care le declanșează furia?
- Au încredere că îi apreciem exact așa cum sunt, că nu încercăm să îi schimbăm sau că nu ne pasă de felul în care comportamentul lor ne afectează propria imagine?
- Au încredere că vom înțelege atunci când vor greși și îi vom susține pentru a reuși mai bine în viitor, sau se tem că vom considera că se comportă greșit și că îi vom pedepsi?
- Au încredere că ne vom controla propria anxietate, astfel încât să le putem fi alături atunci când sunt frustrați sau când se străduiesc să învețe ceva și să nu preluăm noi ceea ce e de făcut?

Cu cât relația noastră cu fiecare copil este mai apropiată, cu atât există mai multă încredere, iar cel mic se va considera în siguranță. Aceasta îi va permite copilului să se dezvolte, astfel încât să poată fi generos cu ceilalți din punct de vedere emoțional, inclusiv cu frații săi.

În această carte, veți observa că am pus accentul pe conectare și pe anumite lucruri pe care le puteți face pentru a îndulci și consolida relația voastră cu fiecare copil în parte. Obiectivul vostru este atât să găsiți mai multe ocazii de interacțiuni pozitive cu fiecare dintre ei și să le diminuați pe cele negative, care șubrezesc încrederea, cât și să le reparați atunci când, în mod inevitabil, ele vor apărea.

(Pentru mai multe sfaturi despre dezvoltarea unei legături mai apropiate cu copilul, citiți Partea a doua din *Părinți liniștiți, copii fericiți.*)

PARTEA A DOUA

CUM SĂ ÎNVĂȚAȚI SĂ FIȚI LINIȘTIȚI

Ce înseamnă să învățați să fiți liniștiți? A le atrage atenția copiilor spunându-le „Poartă-te frumos!" sau „Nu vă mai certați!" nu funcționează. Nici chiar mottoul „Fii bun!" – unul dintre cele mai folositoare pentru familii – nu îl ajută pe copilul care se străduiește să-și susțină punctul de vedere. Cu toții ne dorim să avem copii „drăguți unul cu celălalt". Dar a fi liniștit nu înseamnă absența unor nevoi sau a dorințelor. Liniștea înseamnă rezolvarea cu succes a unui conflict. Dacă le spunem copiilor că felul în care se comportă este mai important decât ceea ce simt sau că ar trebui să accepte pur și simplu decizia părinților atunci când au o problemă cu frații lor, le transmitem un mesaj distructiv. Copiii învață să facă pace atunci când au ocazia să se afle în situații conflictuale și apoi să și le rezolve – de unii singuri – folosindu-se de abilitățile care conduc la finaluri pașnice: identificând și exprimându-și propriile nevoi, ascultându-i pe ceilalți, privind lucrurile din mai multe puncte de vedere și rezolvând problemele astfel încât toată lumea să aibă de câștigat.

4

Cum să-i îndrumați pe copii să-și exprime sentimentele și să-și rezolve problemele

Adesea, unul ia ceva și celălalt începe să plângă. Eu întreb: „Ce încerci să-i spui lui Jonah?" Sean răspunde: „Încă mă jucam cu aia, Jonah. Poți să mi-o dai înapoi, te rog?" De obicei, i-o dă înapoi. Am constatat că, dacă le aduc aminte să vorbească unul cu celălalt, încearcă să-și rezolve singuri conflictul, acum că i-am învățat cum să o facă.

– Emily

Inteligența emoțională începe cu înțelegerea propriilor emoții, astfel încât să ni le putem regla și să ne atingem obiectivele. Cealaltă parte a inteligenței emoționale ține de modul în care relaționăm cu cei din jurul nostru: a înțelege sentimentele celor de lângă noi și a exprima ceea ce simțim, respectându-l totodată pe celălalt. Prin urmare, un copil inteligent emoțional nu va începe să plângă atunci când fratele lui îi ia jucăria. Și nici nu îl va lovi. Îi va spune: *„Încă mă jucam cu ea, Jonah. Poți să mi-o dai înapoi, te rog?"*

Dacă vă gândiți că aceasta este o interacțiune neobișnuit de sofisticată între un copil de doi ani și unul de patru ani, aveți dreptate.

Cei mai mulţi fraţi nu au o astfel de relaţie. Potrivit spuselor părinţilor, copiii mici se ceartă, în medie, de şapte ori în fiecare oră şi numai 10% dintre aceste conflicte se termină cu bine, adică printr-o „împăcare" sau chiar printr-un „compromis".[1] În aproape 90% din timp, copilul mai puternic îşi găseşte calea ori ambii copii dau înapoi din altercaţie, de obicei după ce au încercat să se impună prin intimidare sau forţă.[2] Majoritatea părinţilor încearcă să nu intervină, asigurându-se că, între timp, copiii vor învăţa singuri să facă pace. În definitiv, au parte de suficient exerciţiu în rezolvarea conflictelor.

Şi totuşi, multe studii indică faptul că abilităţile sociale ale copiilor care au fraţi ori surori nu sunt mai presus de cele ale copiilor unici, iar cei mai mulţi dintre fraţi continuă să se certe ani de zile.

Confuz, nu-i aşa? Po Bronson şi Ashley Merryman oferă, în cartea lor *Nurture Shock*, o explicaţie la care nu ne aşteptam. „Poate că greşeala aici a fost să presupunem că acele mii şi mii de interacţiuni cu fraţii au un singur posibil efect pozitiv. Poate că adevărul este la polul opus – din aceste interacţiuni copiii deprind abilităţi sociale necorespunzătoare în aceeaşi măsură în care le învaţă pe cele benefice."[3]

Cu alte cuvinte, lăsaţi în legea lor, este posibil să înveţe din interacţiunile cu fraţii lor că, de obicei, cei mai puternici câştigă.

Ar trebui deci ca părinţii să intervină şi să încerce să îi aducă la un numitor comun? Dacă intervenţia lor este de genul: *„Dă-i păpuşa surorii tale!"* nu fac altceva decât să-i înveţe pe copii să apeleze la o autoritate mai mare pentru a primi o soluţie, poziţionându-se ca victime. În felul acesta, nu vor descoperi cum să-şi rezolve în mod constructiv disputele cu fraţii.

În schimb, prin interacţiunile cu ceilalţi copii, ei află care sunt compromisurile pe care le implică abilităţile sociale.[4] De ce? Probabil pentru că, dacă îşi doresc să se joace în continuare, sunt nevoiţi să asculte şi punctul de vedere al celeilalte persoane şi să caute soluţii din care toată lumea are de câştigat. În definitiv, ceilalţi copii se pot retrage oricând din joc. În cazul fraţilor, nu prea există multe stimulente pentru a rezolva divergenţele astfel încât ambele părţi să fie mulţumite. În plus, copiii din societatea actuală sunt mai

puțin expuși la modelele culturale care arată cum își rezolvă oamenii constructiv disputele, cel puțin prin comparație cu vremurile trecute, în care copiii satului nu erau atât de împărțiți pe vârste, pentru că cei mici se țineau peste tot după cei mai mari. Copiii care sunt suficient de norocoși să aibă un prieten apropiat cu care să învețe regulile reciprocității au relații semnificativ mai bune cu frații lor, iar alteori copiii învață abilitățile „de socializare" la grădiniță sau la creșă.[5] În mod contrar, copiii noștri ar putea să nu reușească să deprindă aceste abilități dacă noi nu-i îndrumăm.

Acest lucru nu înseamnă neapărat că e nevoie să ne amestecăm în fiecare interacțiune dintre copii. Nu ar mai avea ocazia să exerseze ei înșiși negocierile pentru a face pace. Totuși, dacă vrem să fie capabili să spună *„Încă mă jucam cu aia, Jonah. Poți să mi-o dai înapoi, te rog?"* în loc să lovească, trebuie să le oferim în mod explicit îndrumări, pentru ca ei să poată învăța să o facă.

Îndrumarea copiilor pentru deprinderea aptitudinilor esențiale de inteligență emoțională

Am discutat deja în primul capitol despre îndrumarea emoțiilor și empatie, care le oferă copiilor bazele necesare pentru a-și înțelege atât propriile emoții, cât și pe cele ale celorlalți. Ce altceva ar putea face părinții pentru a-și ajuta copiii să-și dezvolte inteligența emoțională și socială, astfel încât să se înțeleagă bine unul cu celălalt?

1. **Să vorbească despre sentimente.** Atunci când părinții vorbesc cu copiii lor zi de zi despre ce simte și ce are nevoie fiecare membru al familiei, frații devin mai sensibili și mai generoși din punct de vedere emoțional unul cu celălalt, dar și mai dispuși să înțeleagă punctul de vedere al celuilalt. Acest lucru este valabil chiar și în cazul copiilor foarte mici; dacă mamele le povestesc copiilor lor de unu, doi sau trei ani despre ce ar putea simți bebelușul, atunci copilul mai mare va dezvolta mai multă empatie față de cel mic și va fi mai puțin gelos.[6]

2. Să pună întrebări despre sentimente, nevoi, dorințe și opțiuni

- *„Cum te simți?"*
- *„Ce voiai?"*
- *„Ce ai făcut?"*
- *„Cum s-a terminat?"*
- *„Ai obținut ce voiai?"*
- *„Fratele tău a obținut ce voia?"*
- *„Cum crezi că s-a simțit?"*
- *„Ai face la fel data viitoare sau te gândești să încerci ali ceva?"*
- *„Ce crezi că ai putea încerca?"*
- *„Ce crezi că s-ar întâmpla atunci?"*

Ascultați, încùviințați și repetați pentru a fi siguri că ați înțeles Rămâneți afectuoși și nu judecați. Păstrați-vă simțul umorului astfel încât atunci când copilul va spune *„Data viitoare o să pocnesc!"* să-i puteți răspunde pur și simplu *„Hmmm... și apoi ce-o să se întâmple?"* Încercați să nu vă grăbiți să trageți concluzii sau să-i țineți o prelegere. Copiii încep să judece prin reflexie Adesea, din experiențele nefericite apar raționamentele corecte

3. Să explice și să ofere modele. Așteptați-vă să fie nevoie să tot repetați anumite lucruri.

Atunci când se ceartă pentru a stabili al cui e un anumit obiect le spun „Jacob, zi... «Scuză-mă, Sarah, când termini tu, pot și mă joc și eu, te rog?» și apoi aștept ca el să repete după mine. După aceea, mă întorc spre Sarah și zic: Sarah, spune «Sigur Jacob».' Am procedat așa de multe, multe ori și, apoi, într-una din zile, spre bucuria mea i-am auzit folosind exact aceste cuvinte

în timp ce eu făceam de mâncare, fără a-i îndemna nimeni de la spate să-şi rezolve problema... În acel moment, am fost mândră de mine.

Deanne

4. **Să exerseze găsirea de soluţii din care toată lumea are de câştigat.** În fiecare familie există zilnic ocazii pentru a scoate în evidenţă diferenţele dintre nevoile noastre şi pentru a discuta despre soluţiile care ar putea fi favorabile tuturor. *„Hmmm... Tu vrei să mergi la piscină, iar sora ta vrea să meargă în parc... Cum am putea găsi o soluţie bună pentru toată lumea?"*

5. **Să ofere afirmaţii despre „sine"**, ceea ce înseamnă să vorbească despre ceea ce au nevoie în loc să judece sau să critice pe altcineva. Spre exemplu, atunci când fata voastră îţi spune *„Ei bine, şi tu eşti o proastă!"*, o puteţi învăţa ca, în schimb, să spună *„Nu îmi place să vorbeşti aşa cu mine"*.

O variantă pentru aceste afirmaţii despre „sine" este ca ele să descrie ceea ce simţim, ceea ce avem nevoie şi cum vedem noi întreaga situaţie. Puteţi continua o astfel de afirmaţie solicitându-i copilului să facă un anumit lucru. „Mă simt / Sunt ..... pentru că vreau (sau am nevoie) ..... şi am observat că ....." Aşadar, de exemplu, *„Sunt îngrijorată pentru că vreau să ajung acolo la timp şi văd că tu nu eşti gata încă să plecăm... Te rog, îmbrăcă-te"*.

6. **Să ofere drept exemplu un comportament sociabil.** Modul în care adulţii din casă se poartă unul cu celălalt oferă un exemplu important pentru copii. Folosiţi acest lucru în avantajul vostru, jucând roluri în concordanţă cu felul în care v-aţi dori să se poarte copiii voştri. Spre exemplu, spuneţi-i partenerului *„Mai avem doar o banană, vrei să o împărţim?"* Sau oferiţi un exemplu pentru cum stabiliţi limite cu respect, folosind replici ca *„Îmi pare rău, dar eu foloseam lucrul acela. Poţi să-l iei imediat după ce termin eu"*, însoţite de un zâmbet şi o îmbrăţişare.

Noul vostru rol: cel de interpret

Pentru a-i învăța pe copii abilitățile de comunicare, gândiți-vă la voi ca la niște interpreți pentru persoane care vorbesc limbi diferite. Desigur, ambii copii sunt pe cale de a învăța să vorbească aceeași limbă. Dar, atunci când devin nerăbdători și izbucnesc certuri, ei nu mai gândesc corect și nici nu mai aud bine. Treaba noastră este să jucăm rolul de interfață între copii, să-i ajutăm, astfel încât fiecare să-și poată exprima nevoile și sentimentele și să audă ceea ce are de spus celălalt. Odată ce vă ajutați copiii să construiască podul comunicării, vor lucra împreună pentru a-și rezolva problemele ce vor apărea în mod inevitabil – fără ajutorul vostru!

„Atunci când ai ridicat-o, bebe Giovanna a început să se agite. Ai observat? Pare că încearcă să-ți spună să o lași jos."

„Zack a spus stop. Nu mai vrea să tragi de el."

„Amelia spune că ea a luat prima jucăria, iar Amber că ea a fost cea dintâi... Fiecare dintre voi crede că a luat prima jucăria!"

O interpretare de succes presupune să ne folosim empatia pentru a înțelege perspectiva ambilor copii. În plus, trebuie să rămânem calmi, astfel încât să nu cădem pradă tentației de a judeca, nici măcar atunci când stabilim limite pentru ca toată lumea să rămână în siguranță. Dacă vom lua partea unuia dintre copii, celălalt va deveni defensiv și nu va mai putea asculta. Imaginați-vă reacțiile copilului la aceste intervenții, comparativ cu cele de mai sus:

„Îi faci rău bebelușului! Lasă-l jos imediat!"

„Oprește-te cu trasul! Întotdeauna te porți urât cu fratele tău!"

„Amelia, tu ești mai mare, ar trebui să știi mai bine. Nu îi mai lua jucăriile surorii tale."

Aceste comentarii nu ajută la clădirea podului, pentru că unul dintre copii se simte criticat. Chiar şi atunci când acesta va coopera – deşi e puţin probabil să o facă – va rămâne cu resentimente, iar ulterior se va simţi şi mai neîmpăcat.

Rolul de interpret reprezintă un instrument de învăţare nepreţuit pentru a-i face pe copii să înţeleagă dinamicile sociale. Dacă o puteţi face cu empatie şi judecând cât mai puţin, îi veţi face pe copii să se simtă ascultaţi, ceea ce îi va calma şi îi va determina să se asculte şi între ei.

Cum să-i îndrumaţi pe copii să-şi identifice şi să-şi comunice nevoile şi sentimentele

După cum am putut constata, părinţii au capacitatea de a diminua rivalitatea dintre fraţi ajutând fiecare copil să simtă că nu ar putea să fie iubit mai tare decât este deja. Dar, indiferent de măsura în care le răspundeţi copiilor, vor exista ocazii în care nevoile lor vor intra în conflict. Dacă nu se vor putea folosi de cuvinte pentru a spune ce îşi doresc, vor apela la corp. Rolul nostru ca părinţi va fi, aşadar, să-i ajutăm pe copii să înveţe să-şi identifice şi să-şi exprime nevoile şi sentimentele, iar pe fraţii lor să-i audă şi să le răspundă.

Fiecare zi trăită alături de mai mulţi copii oferă multiple oportunităţi pentru a-i îndruma în identificarea şi comunicarea sentimentelor pe care le au. Să analizăm câteva exemple.

James, în vârstă de trei ani, se joacă cu maşina lui de gunoi. Violet, care are un an şi trei luni, vine în spatele lui şi îl trage de tricou. James se uită enervat peste umăr. În timp ce se întoarce ca s-o îndepărteze, mama îi spune *„James, Violet te trage de tricou. Se pare că nu-ţi face plăcere. Crezi că poţi să i-o spui surorii tale folosind cuvintele? Dacă o împingi, o doare."*

James: Nu, Violet!
Mama: James, am auzit că ai spus nu! Crezi că-i poţi spune lui Violet ce nu vrei?

James: Nu mă mai trage de tricou!

Violet i-a privit pe rând pe mama și pe James în timp ce vorbeau cu ochii mari.

Mama: Violet, James spune să nu îl mai tragi de tricou. Încerci să-i atragi atenția lui James? Vrei să te joci cu el?

Violet zâmbește și bate din palme.

Mama: James, vezi cât de mult își dorește Violet să se joace cu tine? De aceea te trăgea de tricou; încerca să-ți spună că vrea să se joace cu tine. Văd că te joci cu mașina de gunoi. Crezi că ar putea să te ajute cu ceva?

James: Uite, Vi... poți să te ocupi de camionul de transport. Du-te și umple-l cu cuburi și adu-le la mașina de gunoi.

Johnny, în vârstă de patru ani, intră în camera în care Christian, de cinci ani, se joacă prin aer cu un avion de jucărie. Johnny îi ia avionul

Johnny: E rândul meu!

Christian: Nu, încă nu s-a terminat rândul meu... Și am o tură mai lungă.

Planează avionul pe lângă Johnny, imitând zbârnâitul motorului. Johnny începe să plângă, încercând să ajungă la avion.

Tata: Îl aud pe Johnny plângând... sunteți bine amândoi?

Johnny: E rău!

Tata: Johnny, înțeleg că te-ai supărat... Îi poți spune fratelui tău ce vrei, în loc să vorbești așa despre el?

Johnny: Mă necăjește! Vreau să fie și rândul meu!

Christian: Dar acum e rândul meu.

Tata: Johnny spune că vrea să se joace și el cu avionul. Christian spune că el nu e gata să se oprească din joc... Hmm... E o situație dificilă... Cred că îți e greu să aștepți, Johnny.

Johnny: Nu vreau să aștept... Vreau să mă joc cu avionul acum! Vreau să-i umplu rezervorul cu carburant, cu ajutorul camionului.

Tata: Johnny, înțeleg că vrei avionul acum și știi deja ce vrei să faci atunci când o să-l capeți. Îl poți întreba pe Christian dacă îți va da avionul după ce termină să se joace cu el.

Johnny: O să mi-l dai şi mie o tură când termini tu, Christian?
Christian: Bine. Dar eu fac o tură lungă.
Tata: Bine... regula în familia noastră este că putem face o tură mai lungă... Îi poţi spune lui Johnny când crezi că vei fi gata să îi dai avionul?
Christian: Am nevoie de el până la ora de baie.
Johnny: Apoi o să-l pot ţine lângă pat, ca să fac eu prima tură mâine.
Tata: Deci rândul lui Christian cu avionul este până la ora de baie, apoi avionul va dormi lângă patul lui Johnny, iar Johnny se va juca primul cu el mâine? Aşa v-aţi înţeles?
Christian: Da, e bine. Uită-te cum zboară, tata!
Johnny: Bine... dar pot să fiu eu cel care alimentează avionul cu carburant când vei ateriza, Christian?

Şi dacă Johnny nu va putea să mai aştepte şi va începe să plângă? Învăţaţi-l să îşi aştepte rândul. (Vedeţi „Cum să-i învăţaţi pe copii să-şi aştepte rândul", pagina 180.) Probabil că veţi sfârşi prin a vă confrunta cu o criză, dar există şi lucruri mai grave, cum ar fi ca Johnny să fie indispus toată seara. După descărcare, va găsi o modalitate pozitivă de a se împăca cu Christian şi cu avionul sau îşi va face de lucru cu altceva – şi toată lumea se va simţi mai bine în acea seară. (Vedeţi „Cum să-i ajutaţi pe copii cu emoţiile puternice: crizele programate", pagina 70.)

Sebastian, în vârstă de cinci ani, se joacă de-a şcoala cu Claire, sora lui de şapte ani, care face pe profesoara.

Sebastian: Nu mai vreau să mă joc.
Claire: Trebuie să te joci. Eu sunt profesoara şi eu hotărăsc.
Sebastian: Tata, trebuie să mă mai joc cu Claire?
Tata: Fiecare poate decide cu cine să se joace. Nu mai vrei să te joci?
Sebastian *(şoptindu-i tatălui)*: Prea face pe şefa.
Tata: Înţeleg, dar şi sora ta trebuie să înţeleagă.

Sebastian *(şoptindu-i din nou tatălui)*: Spune-i tu.

Tata: Mi se pare că te temi să îi spui lui Claire... Crezi că-i poţi spune ce simţi?

Sebastian *(către Claire)*: Prea faci pe şefa.

Claire: Ba nu!

Tata: Sebastian, poţi să-i spui surorii tale cum te simţi tu în loc să-i spui ce crezi că face ea?

Sebastian: Nu-mi place asta. Eu nu pot să hotărăsc nimic.

Claire: Bine... Vrei să fii tu profesorul o vreme? Eu aş putea să fiu copilul cel neascultător!

Aţi observat ce fac toţi aceşti părinţi? Îşi ajută copiii să-şi identifice şi să-şi exprime emoţiile fără a ataca celălalt copil. Cum procedează?

- Descriu ce se întâmplă.
- Empatizează cu fiecare copil.
- Îndrumă copiii pentru a-şi exprima sentimentele folosind cuvintele, fără a-l ataca pe celălalt copil.

Odată ce copiii aud care sunt nevoile celuilalt, au o capacitate mai mare de a veni cu soluţii în avantajul amândurora.

Unii părinţi răspund la acest lucru spunând *„Bine, dar e nevoie ca eu să mă implic de fiecare dată. Când vor învăţa să-şi rezolve problemele singuri?"* Răspunsul este că, la fel ca orice altă abilitate interpersonală – a cere o porţie mai mare de cartofi piure, a păstra rândul la tobogan, a cumpăra un cornet cu îngheţată –, copiii deprind în mod natural aceste aptitudini, cu ajutorul îndrumării şi al exerciţiului. Însă a le spune doar *„Foloseşte-te de cuvinte!"* nu le este de ajutor. E nevoie să le spunem *ce* anume să zică.

După ce veţi începe să-i îndrumaţi în acest fel, veţi fi surprinşi de cât de rapid vor învăţa copiii să îşi rezolve problemele unii cu ceilalţi. Chiar şi celor mai mici le place să-şi rezolve problemele şi să reinstaureze armonia cu cei pe care îi iubesc. Au doar nevoie să le arătăm cum să o facă.

Cum să-i îndrumsți pe copii să-și stabilească limite reciproc

Atunci când oamenii se simt amenințați, este firesc să atace. Prin urmare, puii de om au nevoie de ajutorul nostru pentru a învăța cum să-și exprime cu respect față de frații lor nevoile și emoțiile pe care le au, inclusiv furia. Aceleași abilități de interpretare dau rezultate și în acest caz:

- Descrieți.
- Empatizați.
- Îndrumați copiii să-și identifice și să-și exprime nevoile și emoțiile, fără a ataca celălalt copil.

Dacă e necesar, e posibil să fie nevoie și să:

- Vă sprijiniți copilul, în cazul în care fratele său îi ignoră limitele pe care acesta le-a stabilit.
- Le spuneți din nou regulile familiei, dacă unul dintre copii le ignoră.
- Ajutați copiii să găsească soluții pentru probleme.

Eva, în vârstă de cinci ani, dansează prin cameră cu aripi de zână și agitându-și bagheta magică în ritmul muzicii. Dă peste casa păpușilor, unde se juca MacKenzie, sora ei de șapte ani.

MacKenzie: O, nu! Ai stricat totul! Te urăsc, Eva!
Mama: Pari destul de furioasă, MacKenzie. Îi poți spune surorii tale cum te simți, fără să o ataci?
MacKenzie: Mă simt supărată, așa mă simt! Eva, abia aranjasem totul și acum tu le-ai răsturnat!
Mama: O, MacKenzie, nu e de mirare că te-ai supărat. Cred că te-ai străduit mult... Îmi pare rău că trebuie să o iei de la capăt...
Eva: Nu am vrut, MacKenzie... Eu doar zburam... Vrei să te ajut să pui mobila la loc, așa cum era?
MacKenzie: Hmm! Nu e așa de ușor. Eu pusesem fiecare piesă la locul ei.

Eva: Îmi pare rău, MacKenzie. Aş putea totuşi să te ajut... Aş putea ridica mobila aşa cum era înainte.
MacKenzie: Bine... Poţi să aranjezi dormitoarele... Dar cu mare atenţie!

Jason, de patru ani, îl îmbrânceşte într-o parte pe Nicholas, care are doi ani. Nicholas începe să plângă, încercând să rămână pe poziţii.

Tata: Oare vă distraţi jucându-vă aşa? Văd că Nicholas plânge.
Jason ridică privirea, cu prudenţă. Nicholas dă din cap spunând că nu.
Tata: Nicholas, poţi să-i spui fratelui tău că nu îţi place.
Nicholas: Nu place!
Tata: Nicholas, ce nu îţi place? Crezi că poţi să îi spui fratelui tău?
Nicholas: Nicholas nu place să împingă!
Tata *(interpretând şi obţinând acordul)*: Jason, Nicholas spune că nu-i place să fie împins. Crezi că poţi să nu-l mai împingi?
Jason dă din cap afirmativ şi se dă într-o parte.

Faptul că Jason a dat din cap afirmativ ne face să credem că va respecta înţelegerea făcută. Şi dacă Jason nu ar fi fost de acord? Probabil că nu s-ar fi oprit din împins. În acest caz, tatăl trebuie să intervină în continuare.

Tata: Jason, se pare că nu eşti pregătit să te opreşti din împins. Nicholas spune că nu-i place să fie împins. El are nevoie ca tu să fii de acord, ca să se simtă în siguranţă. Crezi că te poţi opri?
Jason dă din cap în sens negativ.
Tata: În regulă, se pare că acum vrei să împingi, iar Nicholas nu e de acord. Ce altceva ai putea să împingi? Poate pe păpuşa Bobo? Uite, o s-o scot pentru tine, ca să o poţi împinge cât doreşti. Poţi să-mi arăţi pe păpuşa Bobo cât de mult vrei să împingi? Uau! Ce puternic împingi, Jason! Uită-te la tine... Acum trebuie să mă duc la bucătărie să fac curat. Nicholas, vrei să vii cu mine să mă ajuţi să facem baloane şi să spălăm vasele?

Kahlil, care are un an şi trei luni, o împinge pe sora lui Ava, de trei ani.

Ava *(fără să se mişte)*: Au!
Kahlil chicoteşte şi o loveşte din nou.
Ava *(chicotind)*: Au!
Kahlil: Au!
(I loveşte din nou pe Ava, râzând.
Mama: Hei, o aud pe Ava spunând *au*, dar vă aud pe amândoi chicotind. Vă distraţi amândoi?
Ava: Nu vreau să mă lovească, dar nu dă tare...
Mama: Vrei să vă distraţi împreună, dar nu eşti sigură că-ţi place să te lovească... Ava, te poţi juca cu el şi în alt fel. Ce altceva ai putea face?
Ava: Cred că îi place când spun „Au!". Uite, Kahlil, loveşte canapeaua. Aşa! *Au!*
Şi Ava şi Kahlil strigă Au! şi lovesc canapeaua, râzând.

Mama se întoarce de la şcoală şi intră în casă împreună cu Chloe, de nouă ani, şi Ryan, de şapte ani. Ryan e într-o continuă mişcare, tot împungând-o pe Chloe în timp ce se descalţă.

Chloe: Ryan, prostule, opreşte-te!
Ryan: Nu am făcut nimic! Şi nu sunt prost!
Mama: Chloe, apelativele pot răni. Ce încerci să-i spui lui Ryan?
Chloe: Nu mă mai lovi!
Ryan: Dar nu te-am lovit!
Mama: Hmm... Nu ştiu ce s-a întâmplat, dar mă întreb dacă nu cumva piciorul tău a atins-o pe sora ta în timp ce te descălţai... Chloe, aşa s-a întâmplat?
Chloe: Cred că da... Cu siguranţă am simţit că m-a lovit.
Mama: Chiar şi o lovitură din greşeală poate să doară... Ryan, se pare că nu ţi-ai dat seama că piciorul tău a atins-o pe Chloe... Se mai întâmplă uneori. Dar Chloe nu a ştiu că n-ai vrut să o atingi; ea a simţit atingerea ca pe o lovitură şi a crezut că ai făcut-o special...

Aşa că avem de-a face cu o mare neînţelegere, care v-a făcut să vă supăraţi unul pe celălalt. Aşa e?

Copiii se privesc unul pe celălalt, încă furioşi.

Mama: Mă întreb ce aţi putea să vă spuneţi ca să îndreptaţi lucrurile.

Ryan: Nu am vrut să te lovesc, Chloe. Îmi pare rău. Dar nu îmi place să mă faci prost.

Chloe: Nu am vrut să spun că eşti într-adevăr prost; eram doar furioasă... Dar se întâmplă adesea să te loveşti de mine. Nu îmi place să fiu lovită. Crezi că poţi să fii mai atent?

Ryan: Dacă promiţi să nu mai vorbeşti urât despre mine.

Mama: Se pare că aţi ajuns la o înţelegere. Avem o regulă în familia asta să nu ne jignim şi, de asemenea, să nu ne atingem unul pe celălalt dacă nu avem acordul celuilalt. Mă întreb dacă am mai putea face ceva ca să nu te mai loveşti de sora ta fără să-ţi dai seama... Are cineva vreo idee?

Ryan: Aş putea să nu mai stau pe bancă lângă ea atunci când mă descalţ... Aş putea să stau pe jos.

Mama: Uau, crezi că ai putea face asta? Tu ce părere ai, Chloe?

Chloe: Da, am putea încerca. Îmi place de tine, Ryan, doar că nu îmi place să fiu lovită.

Cum să-i îndrumaţi pe copii să se asculte reciproc

De obicei, atunci când copiii nu se ascultă unul pe celălalt, acest lucru se întâmplă pentru că în acel moment sunt prea supăraţi să le mai pese de o altă persoană. Primul vostru obiectiv trebuie să fie întotdeauna să calmaţi amândoi copiii, astfel încât să se poată asculta. Aceasta înseamnă că intervenţia voastră trebuie să fie empatică faţă de amândoi, indiferent dacă sunteţi de părere că unul dintre ei este „de vină". Dacă intervenţia părintelui pare un atac la adresa unuia dintre ei, cel mai probabil acesta nu va empatiza cu fratele său. Este un motiv important pentru care trebuie să evităm să luăm partea unuia dintre ei. Începeţi prin a trage adânc aer în piept, pentru a vă calma pe voi înşivă, şi poate să vă spuneţi o mantra, cum ar fi *„Nu*

o urgență. Eu sunt modelul care le poate arăta cum să-și rezolve aceste probleme". Apoi:

1. **Ajutați-vă copiii să iasă din starea „luptă sau fugi".** Întotdeauna primul pas este să restabiliți sentimentul de siguranță, transmițându-l prin atitudinea voastră și, dacă este necesar, prin cuvinte, astfel încât să înțeleagă că nu este o urgență și că situația are o rezolvare. „*Se pare că avem o problemă... O putem rezolva.*"

2. **Încurajați-vă copiii să-și susțină punctul de vedere** (așa cum am prezentat în ultima secțiune). „*Îi poți spune că...*"

3. **Atunci când unul dintre copii nu îl ascultă pe celălalt, oferiți-i sprijin.** „*Sora ta spune stop... Ai nevoie de ajutor ca să te oprești?*" Sau, dacă cel care este lovit nu vorbește încă, „*Uită-te la fratele tău... După expresia feței lui, nu pare să-i placă ce-i faci*". Copilul vostru știe deja că-l rănește pe fratele său și se simte prost în legătură cu acest lucru – doar că nu s-a putut abține din cauza sentimentelor sale puternice. Obiectivul vostru nu este să-l faceți să se rușineze, ci să-i reamintiți că nu trebuie să-și lovească fratele sau sora, indiferent de ceea ce simte, și să-i dați de înțeles că sunteți acolo pentru a-l ajuta să-și regleze emoțiile.

4. **Când unul dintre copii nu simte nevoia să negocieze, amintiți-le regulile familiei și încurajați-i să găsească o soluție din care toată lumea să aibă de câștigat.** „*Fratele tău spune că vrea să o ajute pe bunica să ude grădina cu furtunul. Regula în familia noastră este că la noi acasă rândul fiecăruia poate ține cât de mult vrea, dar acum trebuie să facem cu rândul mai des, pentru că stăm la bunica o singură zi, așa că toată lumea trebuie să aibă ocazia să o ajute. Cum putem face ca toată lumea să fie mulțumită?*"

Cum să-i îndrumați pe copii să-și rezolve problemele

Când se ceartă, în loc să mă concentrez pe „cine ce a făcut", îi întreb ce pot face pentru a „rezolva problema" sau pentru „a îndrepta lucrurile".

– Tricia

Ordinea în care îi puteți ajuta pe copii să-și rezolve problemele este una simplă: enunțați problema, îi încurajați pe copii să propună posibile soluții și îi încurajați să se pună de acord pentru una dintre ele. Dar, până veți învăța să o faceți, este recomandabil să vă gândiți la această abordare într-un mod mai elaborat.

1. **Dați dovadă de calm,** astfel încât toți cei implicați să se poată gândi mai bine și să fie mai deschiși la soluții.

2. **Scoateți în evidență faptul că există o problemă.** Atunci când copiii sunt încrâncenați să se contreze, fiecare îl vede pe celălalt ca reprezentând problema; procedând astfel, îi ajutați să nu mai ia lucrurile personal.

3. **Dacă problema este un conflict legat de un obiect,** îndepărtați obiectul (sau copiii), astfel încât nimeni să nu-l mai dețină.

4. **Descrieți problema fără a judeca,** astfel încât copiii să înțeleagă că amândoi au nevoi sau dorințe reale.

5. **Obțineți acordul fiecărui copil în privința existenței unei probleme.** Este posibil să nu înțelegeți problema așa cum o înțeleg ei sau se poate întâmpla ca ei să nu fie de acord în privința fondului problemei.

6. **Puneți copiii să găsească soluții.** În unele situații, soluția este o regulă care există deja: *„Regula în familia noastră este că nu e obligatoriu să împrumutăm un cadou abia primit, dar dacă*

voi vreți așa, o putem face." Dacă nu există o regulă la care să faceți apel, întrebați: „*Ce am putea face pentru a rezolva această problemă?*"

7. **Chiar dacă cei mici nu pot citi, scrieți soluțiile pe care le propun.** A vedea posibilele soluții notate pe o tablă sau pe o hârtie mare poate fi foarte eficient pentru a-i ajuta să se „implice" în proces, dar puteți folosi chiar și telefonul. Le puteți sugera și voi unele soluții dacă par să se împotmolească, dar nu ar trebui să rămâneți doar la ideile voastre. În plus, puteți propune și unele idei prostești sau revoltătoare, pentru a vă destinde puțin în procesul de căutare.

8. **Notați toate soluțiile propuse, chiar dacă unul dintre copii are obiecții în privința lor.** În acest moment toată lumea vine cu idei, nu evaluăm. Ideile prostești sunt foarte bune, pentru că îi fac pe toți să râdă și reduc din tensiune. Pe măsură ce copiii sugerează soluții, repetați-le în timp ce le scrieți.

9. **Parcurgeți soluțiile una câte una** și întrebați copiii dacă se pot pune de acord asupra uneia dintre ele.

10. **Reluați obiecțiile, compromisurile și soluțiile pe măsură ce sunt propuse; apoi, întrebați din nou dacă soluția cea nouă va funcționa.** Aceasta este o etapă importantă. Adesea, soluția cea mai potrivită apare atunci când copiii ridică obiecții referitoare la ideile de pe listă. Acest lucru îi ajută să-și formuleze dorințele și să vadă lucrurile din perspectiva fratelui lor, permițându-le să conceapă o soluție benefică amândurora. Pentru început, îi veți ajuta să negocieze aceste compromisuri, dar, cu timpul, vor învăța să o facă și singuri. Soluția nu va funcționa dacă nu sunt de acord cu ea amândoi copiii.

11. **După ce aţi găsit soluţia din care toată lumea are de câştigat, urmăriţi modul în care este pusă în aplicare şi continuaţi să găsiţi soluţii la noile probleme.** Cei mai mulţi dintre noi suntem tentaţi să sărim peste această etapă, dar ea este foarte importantă dacă vrem să îi ţinem pe copii implicaţi în întregul proces. Dacă le e greu să pună în aplicare soluţia asupra căreia s-au înţeles, oferiţi o variantă mai scurtă a procesului de rezolvare a problemei, pentru a-i ajuta să iasă din încurcătură.

Observaţi că am sugerat din plin să „reafirmaţi". Acest lucru îi ajută pe copii să se asculte unul pe celălalt şi clarifică orice comentariu. De asemenea, ajută la „depersonalizarea" procesului, astfel încât cearta să nu continue şi în privinţa găsirii unei soluţii. Cu timpul, îi învaţă pe copii cum să reformuleze, la rândul lor, astfel încât să reuşească să comunice mai clar unul cu celălalt şi să rezolve problemele mai eficient – fără ajutorul părinţilor!

Cum arată în practică această strategie?

Mama: Aud că aţi ridicat vocea... se pare că aveţi o problemă?
Tyler *(cinci ani)*: Îmi tot dărâmă turnul de cuburi!
Julian *(trei ani)*: Încercam să-l ajut.
Tyler: Nu, Julian, ai făcut-o special! Ţie *îţi place* când cad!
Julian: Pentru că face bum!
Mama: Deci problema este că Tyler vrea să construiască un turn de cuburi, iar Julian vrea să ajute... şi îi place şi să dărâme? Asta e problema? Tyler? Julian?
Tyler: Da!
Julian: Da.
Mama: Prin urmare, avem un frate care vrea să construiască un turn de cuburi şi vrea ca acesta să rămână în picioare şi un frate care vrea să ajute şi să-l dărâme... Pare o problemă dificilă. Ce aţi putea face voi doi ca să rezolvaţi această problemă?
Tyler: Julian ar putea să mă lase în pace... Vreau să construiesc singur turnul.
Mama *(scriind pe hârtie)*: În regulă, asta e o posibilă soluţie. Tyler

poate să construiască singur turnul, fără ajutor şi fără ca cineva să i-l dărâme. Ce alte soluţii mai avem?
Julian: Dar şi eu vreau să construiesc!
Tyler: Poţi să-ţi construieşti turnul tău, Julian. Dar lasă-l în pace pe al meu!
Mama *(scriind)*: Mai avem şi o altă soluţie? Julian poate să-şi construiască şi el un turn? Amândoi să vă construiţi câte un turn?
Julian: Nu, nu pot. Nu pot să-l construiesc la fel de înalt ca Tyler. Turnurile mele nu sunt bune.
Mama: Nu-ţi place soluţia asta. În regulă, o să discutăm imediat despre toate soluţiile. Mai avem şi alte variante?
Julian *(râzând)*: Să le dărâmăm pe toate!
Mama: Mi se pare că ai chef să fii cam neastâmpărat, Julian. Bine, o să notez şi asta. Este o soluţie să dărâmaţi toate turnurile?
Tyler: Nu-mi place deloc!
Mama: Te înţeleg, Tyler. Mai există şi alte propuneri?
Se pare că Tyler şi Julian nu mai au alte soluţii.
Mama: În regulă, să vedem dacă vreuna dintre soluţiile astea e potrivită pentru voi amândoi... Prima este ca fiecare băiat să construiască propriul lui turn şi nimeni să nu dărâme turnul lui Tyler... Vă place soluţia asta?
Tyler: Da!
Julian pare în continuare nedumerit.
Mama: Julian, asta presupune ca tu să-ţi construieşti propriul turn, pe care poţi să-l dărâmi... dar nu poţi să-i dărâmi turnul fratelui tău. E bine aşa?
Julian: Nu-mi place... turnurile mele nu sunt suficient de înalte.
Mama: Hmm... Tyler, ai auzit asta? Se pare că lui Julian îi place să dărâme turnurile pe care le faci tu pentru că sunt mai mari.
Tyler: Putem face ca şi turnurile lui să fie mari. Pot să-l ajut să facă turnuri mai înalte.
Mama: Se pare că avem de notat o nouă soluţie... Deci soluţia este ca „Tyler să-l ajute pe Julian să construiască turnuri mai înalte şi apoi Julian să le dărâme"?
Julian *(topăind de bucurie)*: Daaa!

Mama: Julian, înțeleg că-ți place soluția asta. Asta înseamnă că poți să dărâmi turnul tău înalt pe care Tyler te va ajuta să-l construiești... dar nu-i vei dărâma turnurile lui Tyler... Ce zici?
Julian: Bine... dar, Tyler, o să ridici cu mine turnuri înalte până la cer?
Tyler: Bine, o să le facem înalte... dar și tu mă lași să te ajut să le dărâmi?
Julian *(rânjind)*: Da! O să fim distrugători de turnuri înalte!
Mama: Bun, deci amândurora vă place soluția ca Tyler să-l ajute pe Julian să construiască propriul lui turn înalt și apoi amândoi să-l dărâmați... avem o soluție din care toată lumea câștigă! Și cum o să faceți ca turnul lui Tyler să rămână în siguranță și să nu fie și el dărâmat?
Tyler: O să construiesc turnul meu pe masă, ca să fie în siguranță. Haide, Julian. Să construim turnul tău înalt și să vedem ce se întâmplă când îl dărâmăm!

Găsirea de soluții, pas cu pas

Descrieți problema fără a judeca.	**Invitați copiii să găsească soluții (sau reamintiți-le regulile).**
„Matthew spune că vrea să se lupte... William e îngrijorat că cineva s-ar putea răni."	„Puteți să cădeți de acord asupra unor reguli de luptă care să facă pe toată lumea să se simtă în siguranță?"
„Amândoi vreți să stați pe scaunul cel roșu."	„Doi copii vor amândoi scaunul cel roșu în același timp... Cum putem rezolva asta?"
„Xavier spune că nu vrea să arunci cu nisip, Jamie; îi intră în ochi."	„Jamie, când Xavier spune stop, trebuie să-l asculți."

„Sonia spune că piciorul tău îl tot atinge pe al ei, Diego."	„Dacă vreţi să staţi amândoi pe canapea, trebuie să faceţi astfel încât corpurile voastre să se înţeleagă. Ce aţi putea face în acest sens?"
„Toţi trei vreţi să staţi la fereastră, dar cineva trebuie să stea la mijloc."	„Hmm... sunt doar două ferestre în spatele maşinii şi trei copii. Avem de făcut două drumuri – unul spre picnic şi unul înapoi spre casă – poate asta vă ajută?"

Nu uitaţi să începeţi căutarea de soluţii calmându-vă voi înşivă. Apoi, conectaţi-vă cu amândoi copiii, cu ajutorul unui zâmbet sau al unei îmbrăţişări, astfel încât fiecare dintre ei să se simtă mai în siguranţă şi să fie mai deschis spre a găsi soluţii.

După ce copiii au propus soluţii:

Obţineţi acordul pentru respectiva soluţie din partea ambilor copii.	**Ajutaţi-i pe copii să pună în aplicare şi să-şi ajusteze soluţia.**
„Deci sunteţi amândoi de acord că vă puteţi lupta, dar fără să vă daţi cu pumnul sau să vă atingeţi pe faţă?"	„Matthew, William spune stop. Se pare că e nevoie să mai facem o regulă. Atunci când cineva spune stop, amândoi copiii se opresc din luptă. Cum vi se pare?"
„Deci Connor poate să stea pe scaunul cel roşu la micul dejun, iar Lucy stă pe el la masa de prânz? Aşa v-aţi înţeles?"	
„Jamie, vrei să te opreşti din aruncatul cu nisip?" (Dacă Jamie este de acord acum, sunt şanse mai mari să se oprească.)	„Jamie, se pare că e prea greu pentru tine să te opreşti din aruncatul cu nisip. Trebuie să luăm o pauză de la joaca cu nisipul".

„Deci punem perna între voi ca semn pentru linia peste care nu aveţi voie să treceţi?“	
„Aşadar, soluţia este ca Jace să stea la mijloc în drum spre picnic, iar Aubrey să stea la mijloc pe drumul de întoarcere. Având în vedere că Kingston nu va sta deloc la mijloc, el îi va ajuta pe mama şi tata să strângă după picnic, în timp ce Jace şi Aubrey se mai joacă un pic?“	„Kingston, ai fost de acord să faci curăţenie în locul tuturor copiilor. Dacă nu eşti de acord, poţi vorbi cu Aubrey să faceţi schimb şi să stai la mijloc pe drumul de întoarcere. Dar dacă ea nu vrea să faceţi schimb, să ştii că avem nevoie de ajutorul tău acum – trebuie să respectăm ce-am vorbit.“

GĂSIREA DE SOLUŢII *VERSUS* ÎNVINOVĂŢIREA

Atunci când se iscă o ceartă, încerc să nu învinovăţesc pe nimeni; nu întreb niciodată „A cui e vina?“, ci încerc să găsesc o soluţie pentru ca toată lumea să fie mulţumită. Asta ajută, pentru că nu provoacă sentimente de furie faţă de fraţi, aşa cum ar putea să simtă „cel învinovăţit“. De asemenea, având în vedere că nimeni nu e acuzat, nimeni nu „o încurcă“. Copiii mei se joacă împreună aproape toată ziua şi, de obicei, se înţeleg foarte bine între ei.

– Helena

Există o caricatură minunată publicată de *New Yorker* despre o familie care s-a pierdut în junglă. Tatăl spune: *„Recunosc că ne-am pierdut, dar cel mai important lucru în acest moment este... să ne dăm seama cine e vinovatul!“* Atunci când lucrurile merg în direcţia greşită, cei mai mulţi dintre noi începem în mod automat să dăm vina pe cineva. Ne simţim ceva mai bine, pentru că, chiar dacă ceva nu e în regulă, noi facem ceva în aces sens – încercăm să ne dăm seama cum am ajuns aici! În multe familii, învinovăţirea este un lucru atât de obişnuit, că nici nu-l mai băgăm de seamă.

„Cine a făcut mizeria asta?"

„E vina ta că îl tot necăjeşti."

„Care dintre voi a început?"

Adesea, avem impresia că atunci când dăm vina pe cineva facem un lucru pozitiv – facem pe cineva răspunzător, îl învăţăm ce înseamnă responsabilitatea. Dar, atunci când copiii cresc într-un cămin în care a învinovăţi este la ordinea zilei, ei sunt mai defensivi, mai înclinaţi să privească mereu peste umăr şi mai înclinaţi să dea vina şi să atace, în loc să-şi asume responsabilitatea. Deloc surprinzător, familiile care se concentrează pe soluţii în loc să caute vinovaţi au parte de copii care au relaţii mai bune cu fraţii lor. Un studiu a descoperit că „Atunci când familiile sunt în general armonioase, chiar şi când discută probleme, între fraţi se stabilesc relaţii mai puţin conflictuale".[7]

Soluţia? Să vă propuneţi ca în casa voastră nimeni să nu învinovăţească pe nimeni. Serios. Aruncaţi vina la gunoi. În loc să începeţi în mod inconştient să căutaţi vinovaţi, ar fi mai bine să vă gândiţi „Ce putem face pentru a rezolva această situaţie?" Veţi fi surprinşi să constataţi cum, după ce nu se vor mai teme că ar putea fi învinovăţiţi, copiii îşi vor asuma într-o mai mare măsură responsabilitatea pentru contribuţia pe care fiecare a avut-o la apariţia respectivei probleme.

Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să le înveţe copiii

Majoritatea dintre noi nu am fost învăţaţi arta negocierii atunci când eram copii. Dar astfel de abilităţi ne ajută să ne descurcăm cu mai multă uşurinţă atunci când apar conflictele inerente vieţii de zi cu zi şi toţi copiii ar trebui să le cunoască. Dacă îi învăţaţi pe copiii voştri aceste abilităţi, veţi începe să-i auziţi cum le folosesc pentru a-şi rezolva neînţelegerile.

Schimburile

„Îți dau una albastră dacă îmi dai una roșie de-ale tale."

Un schimb mai avantajos

„Îmi doresc mult elefantul. Ce-ai zice să-ți dau zebra, crocodilul și gorila, iar tu să-mi dai elefantul?"

A face cu rândul ȘI a obține un schimb mai avantajos

„Ce-ai spune să ne jucăm întâi jocul meu și apoi al tău, dar, pentru că al tău va fi al doilea, să-l jucăm pentru mai multă vreme?"

Împărțirea recompensei

„Poți să împarți recompensa în două părți egale... Încearcă să le faci de aceeași dimensiune, pentru că eu o să-mi aleg primul bucata."

Lucrul în echipă

„O să te ajut să aduni cuburile dacă tu mă ajuți să adun piesele de Lego."

A face înțelegeri sau „reguli"

„De ce reguli avem nevoie pentru ca toată lumea să se simtă în siguranță în timpul partidelor de luptă? Ce-ați spune ca atunci când cineva strigă Stai!, să ne oprim cu toții... E toată lumea de acord?"

A scrie înțelegerile

„În regulă, deci suntem de acord că eu trebuie să fac primul baie, dar apoi tu vei fi primul două seri la rând. Hai să mergem la tata să ne ajute să scriem pe hârtie cum ne-am înțeles."

PÂRA ESTE MODUL ÎN CARE COPIII CER AJUTOR PENTRU A REZOLVA O PROBLEMĂ

Mă lupt din greu să le insuflu capacitatea de a vorbi în nume propriu în loc să „pârască". Mai exact, „Nu-mi place când mă lovești" sau

„Te rog nu-mi mai lua lucrurile fără să mă întrebi" ar trebui spuse direct fratelui, în loc să anunțe unul dintre părinți că a fost deranjat. Cred că ambiția este o trăsătură pe care aș prefera să și-o dezvolte atunci când mai cresc. Acum au doi și respectiv patru ani și încă au nevoie de mult ajutor în privința aceasta, dar funcționează incredibil de bine!

– Mary

Părinții urăsc pâra. Asta se întâmplă, într-o anumită măsură, pentru că cei mai mulți dintre noi devenim ușor iritați față de mesagerul care aduce veștile proaste. Pârâtul ne dă o problemă de rezolvat, ceea ce în sine ne enervează. Dar partea care ne deranjează cu adevărat este că propriul nostru copil încearcă, răutăcios, să-l pună pe fratele său în încurcătură. Desigur, nu vrem ca fratele lui să fure ciocolată. Dar ceea ce face cel mic pare să fie, dintr-un anumit punct de vedere, chiar mai rău – se bucură că-l bagă pe fratele său în bucluc.

Îndrumarea cu iubire reduce pâra în mod semnificativ, pentru că nimeni nu mai „intră în încurcătură". Puteți interveni, dar căutând o soluție, nu învinovățind. Dacă ați eliminat pedepsele din viața voastră, atunci copiii vor fi mai puțin stimulați să pârască.

Desigur, vor continua să vină la noi atunci când nu știu cum să se descurce într-o anumită situație cu frații lor. Vrem ca ei să știe că întotdeauna ne pot spune ceea ce îi supără. E un lucru *bun* că ne cer îndrumarea dacă nu știu cum să se descurce. În loc să-i izolăm, îi ajutăm. Dar nu intervenind din poziția unui înger răzbunător. În primul rând, nu știți întreaga poveste. În al doilea rând, dacă rezolvați voi problema nu le dați copiilor ocazia să găsească ei înșiși o soluție. Mai mult, dacă le impuneți voi o soluție, e posibil ca ea să nu fie acceptată de amândoi copiii. Așa că, atunci când unul dintre copii vine la voi pentru a-și „pârî" fratele în legătură cu felul în care s-a purtat cu el:

1. Trageți adânc aer în piept și amintiți-vă că el doar încearcă să îmbunătățească situația, așa cum se pricepe.

2. Repetați cum stau lucrurile, pentru a vă asigura că ați înțeles corect. Desigur, știți că nu întotdeauna copilul vostru este un reporter demn de încredere. Dar, în acest fel, veți afla versiunea

sa asupra celor întâmplate. *„Să vedem dacă am înțeles corect. Fratele tău a spus că nu poți să mergi și tu la petrecerea de ziua lui dacă nu te joci cum spune el?"*

3. Dacă „ofensa" a fost adusă copilului care a venit către voi, empatizați, apoi ajutați-l să găsească soluții. *„Cred că te doare din cauză că fratele tău ți-a spus asta... Se pare că sunteți destul de supărați unul pe celălalt, așa că fratele tău ți-a spus cel mai răutăcios lucru la care s-a putut gândi... Mă întreb ce ai putea face tu acum ca să rezolvi situația? Ce ai putea să-i spui fratelui tău?"*

4. Întrebați-l dacă vrea ca voi să interveniți sau își dorește doar să stați de vorbă. *„Se pare că știi ce vrei să-i spui fratelui tău... Să mă anunți dacă vrei să-ți fiu alături când vorbești cu el".*

5. Dacă cel care vine la voi să vă spună despre ceva ce a făcut fratele sau sora lui nu este implicat în niciun fel în poveste, empatizați, mulțumiți-i dacă este cazul și acționați.

„Christopher se cațără pe fereastră!"

„Fatima desenează pe perete!"

„José s-a jucat la calculator în timp ce tu îl culcai pe bebe!"

Christopher face un lucru periculos. Fatima distruge un bun. Iar José încalcă o regulă a familiei legată de folosirea electronicelor. Adevărul este că vă bucurați să aflați aceste lucruri, dar sunteți deranjați de faptul că cel mic încearcă să-l bage în bucluc pe fratele lui. Cum ar trebui să reacționați?

Gândiți-vă că el este cu adevărat preocupat de pericolul care îl paște pe fratele lui sau de faptul că un bun al vostru este distrus ori că o regulă a familiei este încălcată. Atunci când vine la voi, este îngrijorat. Sunt importante regulile familiei? Veți putea face astfel încât toată lumea să rămână în siguranță?

Empatizați cu preocuparea copilului și asigurați-l că o să luați măsuri. *„Să vedem dacă am înțeles bine. José s-a jucat la*

calculator, iar asta e împotriva regulilor... Pari îngrijorat... Nu te îngrijora, dragule. O să rezolv problema asta cu fratele tău."

Dacă lucrul despre care vă spune se întâmplă chiar atunci, acționați. *„O, Doamne, Fatima desenează pe perete? Mulțumesc! Hai să mergem să salvăm peretele!"*

Apoi, discutați între patru ochi cu cel care a încălcat regula, așa cum procedați întotdeauna când apare o astfel de situație.

5

Cum să aplanați conflictele

Prunii sunt acele persoane cu care exersăm, care ne învață corectitudinea, cooperarea, amabilitatea și cum să fim grijulii, adesea prin experiențe dure.

– Pamela Dugdale

În capitolul anterior, am discutat despre felul în care îi putem învăța pe copii să-și comunice nevoile și să colaboreze pentru a-și rezolva problemele. Ce se întâmplă însă în acele situații – inevitabile în fiecare familie – în care aceste abilități nu dau rezultate și conflictul răbufnește?

Ce ziceți de niște tricouri cu mesajul „Ne înțelegem bine"?

Copiii se ciondănesc – din nou! – și asta vă scoate din minți. Ce-ați putea face?

1. Îi trimiteți în camerele lor.
2. Găsiți un tricou larg de adulți, scrieți pe el cu un marker „Ne înțelegem bine" și îi îmbrăcați pe amândoi în același timp cu el, forțându-i astfel să intre în contact. Acum nu au încotro și *trebuie* „să se înțeleagă" unul cu celălalt!

3. Luați loc împreună cu copiii. Îl ajutați pe fiecare dintre ei să-i spună celuilalt ce l-a supărat, astfel încât amândoi să se simtă auziți. Îl ajutați pe fiecare să privească din perspectiva celuilalt, pentru a le trezi empatia. Îi ajutați să se gândească și să găsească o soluție din care toată lumea să aibă de câștigat.

Dacă vi se pare că soluția de la punctul trei presupune multă muncă și cea de la punctul doi e o idee creativă, nu sunteți singurii care gândiți așa. În mod frecvent, fotografii cu tricouri cu mesajul „Ne înțelegem bine" circulă pe internet, în ele apărând copii supărați, ursuzi sau plângând. Printre comentarii apar mereu părinți care spun că pozele respective i-au făcut să râdă cu lacrimi și că abia așteaptă să încerce și ei această soluție.

Pot înțelege de ce părinții sunt dispuși să încerce orice pentru a-i face pe copii să nu se mai certe. Conflictele dintre frați reprezintă o constantă în multe cămine și nu e o surpriză pentru nimeni că îi scot din minți pe părinți. Dar această abordare nu îi învață pe copii să nu se mai certe. Ce îi învață ea de fapt?

1. Sugerează că părinții nu știu cum să-i ajute pe copii să-și depășească cu respect neînțelegerile.
2. Învață copilul mai mic să se „conformeze" – cu alte cuvinte, să se supună dorinței copilului mai mare, pentru a nu-i irita și mai tare pe părinți.
3. Învață copilul mai mare să „intimideze" – cu alte cuvinte, să se folosească de putere pentru a-l forța pe cel mai mic să meargă unde vrea el și să facă ce-i spune el.
4. Învață ambii copii că nu au dreptul să decidă în ce fel pot fi atinși pe corp.
5. Umilește amândoi copiii, învățându-i că oamenii cu putere se descurcă folosindu-și forța pentru a-i umili și supune pe cei mai mici.
6. Învață copiii că părinții lor se vor enerva dacă ei își exprimă emoțiile și neînțelegerile în mod fățiș, așa că pe viitor se vor ataca pe furiș.

7. Fiecare dintre copii va fi mai supărat şi mai nervos, şi – în mod firesc – va da vina pe celălalt frate, în loc să-i înveţe să manifeste empatie pentru perspectiva fratelui. Cel mai probabil, efectul va fi de înrăutăţire a relaţiei dintre copii.
8. Le transmite destul de clar copiilor că părinţilor nu le pasă cu adevărat dacă ei au o relaţie bună unul cu celălalt, ci că-şi doresc doar să stea liniştiţi.

Desigur, e nevoie de timp pentru a-i ajuta pe copii să-şi rezolve conflictele în mod paşnic. E destul de tentant să credem că, dacă nu au de ales, vor găsi ei o cale să se înţeleagă. Dar asta e ca şi cum am spune „O să se culce singuri dacă sunt suficient de obosiţi... Eu mă duc în pat". Înseamnă să ne sustragem de la responsabilitatea pe care o avem ca părinţi.

În schimb, odată ce veţi începe să aplicaţi o abordare a rezolvării conflictelor în mod constant, copiii vor învăţa să-şi exprime sentimentele, să asculte cu empatie şi să caute soluţii din care toată lumea să aibă de câştigat. Vor începe să-şi rezolve neînţelegerile înainte ca acestea să se transforme în conflicte deschise şi cu siguranţă se vor certa mai puţin – iar implicarea voastră va fi, de asemenea, mai scăzută. În plus, ei vor învăţa că, în fiecare relaţie, oamenii nu reuşesc uneori să se pună de acord, dar întotdeauna pot rezolva problemele cu respect unii faţă de ceilalţi. Fără a fi nevoiţi să-şi reprime sentimentele doar pentru a „se înţelege bine".

De ce cearta e importantă pentru a-i învăţa pe copii să relaţioneze

Conflictul face parte din orice relaţie interumană. Experţii în domeniul dezvoltării eticii, începând cu Piaget, au arătat că, atunci când sunt confruntaţi cu o situaţie conflictuală între nevoile proprii şi cele ale celorlalţi, copiii învaţă despre moralitate.[1] Certurile legate de reguli şi ce e corect reprezintă o tradiţie, esenţială pentru dezvoltarea eticii, precum şi o măsură interioară în privinţa a ceea ce e corect şi ce e greşit. Prin urmare, o anumită frecvenţă a disensiunilor între fraţi nu este doar firească, ci şi extrem de utilă pentru copiii noştri.

De fapt, dacă „pacea" apare atunci când cei mici sunt forțați în mod constant să-și renege nevoile pentru a le face pe plac fraților lor, acest lucru nu este benefic pentru niciunul dintre ei. Copiii trebuie să învețe să-și exprime opiniile, nevoile și să încerce diferite strategii pentru a-și atinge obiectivele.

Desigur, mai au nevoie și să învețe să se asculte unul pe celălalt, să empatizeze și să-și regleze furia, în loc să-i intimideze pe ceilalți. Trebuie să învețe cum să rămână conectați în timp ce îndeplinesc dorințele ambelor persoane.

Așadar, conflictele sunt necesare, dar ceea ce e cu adevărat important pentru copiii noștri nu sunt conflictele în sine. E vorba, în schimb, de exercițiul pe care acestea le prilejuiesc de a găsi, împreună cu altcineva, o soluție satisfăcătoare pentru ambele părți. Acesta este motivul pentru care obiectivul nostru ca părinți nu este să menținem pacea rezolvând noi înșine divergențele dintre copii. Scopul nostru este să folosim numeroasele conflicte care apar zilnic între copiii noștri ca oportunități pentru a-i ajuta *pe ei* să găsească soluții de succes la problemele pe care le au. Dacă modelul oferit de noi este esențial pentru a observa aceste abilități în practică, copiii au totuși nevoie să și experimenteze, aplicându-le ei înșiși. Faptul că rezolvă în mod repetat situațiile conflictuale pe care le au cu frații lor le va da încredere că, până și atunci când spiritele sunt încinse, sunt capabili să găsească soluții în avantajul tuturor. Iar acest lucru îi va ajuta să nu apeleze la pumni.

Așa că, data viitoare când copiii voștri se ceartă, amintiți-vă că acela este un moment în care îi puteți învăța ceva. Și, în toate aceste momente, cea mai importantă lecție este cea pe care copiii o pot învăța experimentând în mod direct.

Cum să-i ajutați pe copii să învețe să-și rezolve singuri conflictele

Theodore Dreikurs, unul dintre fondatorii parentingului pozitiv, a teoretizat în urmă cu cincizeci de ani faptul că disputele dintre copii au rostul de a capta atenția părinților. Cel mai rău lucru pe care îl pot

face părinții este să se implice. O avalanșă de studii au confirmat că, atunci când cei mari rămân în afara certurilor dintre copii, aceștia intră mai rar în conflict.

Dar, cu timpul, o serie de cercetări ulterioare au adăugat acestei imagini inițiale tot mai multe detalii. Da, frații se ceartă mai puțin dacă părinții nu intervin. Însă, astăzi este cert că acest lucru se întâmplă pentru că e mai puțin probabil ca fratele mai mic să-și susțină punctul de vedere dacă știe că nu are nicio șansă să-și convingă fratele mai mare să țină cont și de nevoile sale. Fără intervenția părinților, cele mai multe dispute se încheie cu fratele mai slab supunându-se dorinței celui mai puternic.[2] De fapt, simpla prezență a unui adult, chiar dacă acesta nu intervine, este asociată cu creșterea nivelului de agresivitate între copii, inclusiv atunci când părintele se preface că nu observă cearta lor.[3] Se pare că, după cum observa un cercetător, „Copiii... percep lipsa de intervenție [parentală] ca un gir pentru comportamentul lor, ceea ce poate avea ca efect o creștere a frecvenței ori a agresivității conflictelor".[4]

Cu siguranță e adevărat faptul că intervenția părinților, care decid cine are dreptate și le spun copiilor cum să-și rezolve problema, *sporește* numărul de conflicte. Dar, acest lucru se întâmplă în parte din cauză că genul acesta de intervenție sporește sentimentul de rivalitate dintre frați. Când unul dintre frați „câștigă" cearta datorită intervenției parentale – și nu vă lăsați înșelați, căci ambii copii vor considera că părintele i-a luat partea celui care a câștigat –, fratele care „pierde" va fi plin de resentimente și, cel mai probabil, va iniția o nouă ceartă.

Însă, mai există și un alt mod, mai util, în care părinții pot interveni. Copiii dezvoltă abilități sporite de a soluționa problemele atunci când părinții reamintesc regulile casei, îi ajută să se exprime față de frați sau își arată încrederea în ce privește capacitatea lor de a găsi rezolvări, ținând totodată cont de nevoile fraților. Fratele mai slab va fi mai dornic să-și apere propriile nevoi. Cresc șansele ca cei mici să propună soluții echitabile. Și se ceartă mai puțin. Chiar și atunci când se ceartă, intervenția părinților își face efectul: agresiunile fizice sunt mai reduse, iar copiii se raportează într-o mai mare măsură

la sentimentele fraţilor şi la regulile sociale (în loc să se atace pur şi simplu reciproc).[5]

Prin urmare, deşi nu cred că adulţii ar trebui să se repeadă automat să rezolve disputele în locul copiilor – pentru că, aşa cum am discutat, cum vor mai putea atunci învăţa copiii? – cred totodată în sfatul dat în mod frecvent părinţilor, potrivit căruia aceştia ar trebui pur şi simplu să „lase copiii să se descurce singuri". Deşi adesea copiii reuşesc să găsească singuri o cale astfel încât amândoi să fie mulţumiţi, la fel de des se întâmplă să apară anumite tipare distructive, în care unul dintre fraţi joacă în mod repetat rolul de victimă sau în care ambii copii rămân prizonierii resentimentelor. De ce ne-am lăsa copiii fără îndrumare într-o zonă atât de importantă pentru relaţiile lor cu ceilalţi?

Presupun că motivul pentru care părinţii sunt sfătuiţi să-şi lase copiii de unii singuri în găsirea unor soluţii la conflicte este că, atunci când intervenim noi, adulţii, reuşim frecvent să agravăm lucrurile. Şi asta nu pentru că nu am şti ce să facem. Ci pentru că ne e greu să ne reglăm propriile emoţii. Atunci când copiii noştri sunt supăraţi, simţim o puternică pornire să rezolvăm problema, chiar în acel moment. Aşa că evaluăm situaţia, hotărâm cine are dreptate şi cine greşeşte, iar apoi impunem o soluţie. Pfiu! Slavă Domnului, am rezolvat-o şi pe asta!

Însă, de fapt, nu am rezolvat nimic. A lua partea unuia dintre copii este aproape întotdeauna o garanţie că vom lăsa să mocnească nişte resentimente, care vor ieşi ulterior la iveală în mod constant şi din ce în ce mai accentuat. De ce? Pentru că atunci când iei partea cuiva nu poţi fi sigur niciodată că acţionezi corect. Chiar şi atunci când unul dintre copii este în mod repetat în rolul de victimă, se întâmplă de multe ori ca el să fie cel care îl împunge pe celălalt, declanşând astfel conflictul. Disputa curentă este doar un capitol dintr-o poveste mult mai amplă, pe care nu o putem cunoaşte pe deplin.

Însă, mai există şi un alt motiv, poate şi mai important. A lua partea unuia dintre copii îl îndepărtează de noi pe celălalt frate. În definitiv, el crede că are dreptate. Deşi are patru ani şi strigă la sora sa în vârstă de unsprezece luni doar pentru că s-a uitat la jucăria lui.

Cfind i-aţi luat partea surorii sale, i-aţi transmis că o iubiţi mai mult pe aceasta, ceea ce îi va intensifica sentimentele din cauza cărora a devenit agresiv de la bun început. Atunci când luaţi partea unuia dintre copii, indiferent care – chiar dacă, în mod obiectiv, aveţi dreptate – îi veţi face să simtă că unul a câştigat, şi celălalt a pierdut, ceea ce le va alimenta rivalitatea.

În schimb, părinţii care ascultă ambele părţi – nu pentru a da un verdict legat de cine are dreptate, ci pentru ca amândoi copiii să se simtă ascultaţi – şi apoi îi ajută să găsească soluţii în avantajul tuturor, îi încurajează astfel să-şi rezolve singuri problemele. Chiar mai mult de atât, le înlătură treptat sentimentul, pe care fiecare dintre copii îl are, cum că ar fi fost tratat incorect, astfel încât, cu timpul, rivalitatea se va diminua.

Prin urmare, nu intervenţia părinţilor este problema, ci a lua partea unuia dintre copii. Cheia stă în reglarea propriilor emoţii, astfel încât să putem rămâne calmi, să empatizăm cu amândoi copiii şi să ne înfrânăm pornirea de a decide cine are dreptate. O astfel de atitudine pune bazele învăţării de către copii a modului în care îşi pot rezolva problemele, fără a se răni şi fără resentimente.

La fel cum rolul nostru este unul major atunci când cei mici învaţă să folosească oliţa, pentru ca apoi să scadă treptat până la a dispărea complet, la fel suntem foarte implicaţi atunci când învaţă abilităţile de rezolvare a conflictelor, pentru ca, ulterior, să nu mai fie nevoie să intervenim deloc. În cele din urmă, ne vom trezi ascultând cu mândrie din cealaltă cameră cum copiii se străduiesc împreună să descopere o soluţie pentru a rezolva o neînţelegere.

Nu sunteţi singurii care credeţi că, *până acum*, copiii ar fi trebuit să ştie cum să se înţeleagă. În definitiv, în fiecare zi le-aţi tot repetat până aţi răguşit, în speranţa că vor învăţa. Dar gândiţi-vă la ce aud ei cu adevărat. Vă sunt cumva familiare aceste afirmaţii?

„Nu lua aia de la bebeluş! Dă-i-o înapoi!"
„Trebuie să împărţiţi. Ai ţinut-o suficient de mult."
„Tu eşti mai mare, ar trebui să ştii mai bine!"
„Nu puteţi să fiţi şi voi drăguţi unul cu celălalt?"

„Cum te-ai simți dacă eu te-aș împinge pe TINE?"

„Nu vă mai certați sau vă trimit în camerele voastre."

Chiar dacă aceste avertismente sunt perfect de înțeles, în realitate ele nu îi ajută pe copii să învețe cum să facă să-și împlinească propriile nevoi, respectându-le în același timp pe cele ale altora. Dacă ne dorim ca ei să se înțeleagă, trebuie să-i învățăm cum să o facă mai exact. Asta înseamnă că trebuie să le spunem ce cuvinte să folosească și cum să se calmeze suficient pentru a putea fi atenți la celălalt. În plus, înseamnă că trebuie să ne abținem să rezolvăm problema în locul lor, adică să ne opunem dorinței noastre pline de anxietate de a calma lucrurile între ei. După cum spune Janet Lansbury, autoarea cărții *No Bad Kids*, „E o mare provocare să renunțăm la dorința noastră de adulți de a lega cu o fundă frumoasă neînțelegerile pe care le au copiii noștri și de a evita ieșirile lor emoționale. Însă intervențiile noastre nu îi vor învăța nimic altceva decât că sunt dependenți de noi pentru a rezolva aceste situații și că sunt incapabili să-și rezolve ei înșiși conflictele".[6]

ZECE MOTIVE PENTRU CARE COPIII SE IAU LA HARȚĂ ȘI CUM POT FI ELE CONTRACARATE

Luatul la harță reprezintă expresia verbală a enervării sau ostilității. Nu e încă o ceartă propriu-zisă, dar ar putea deveni. Sau, ar putea continua toată ziua, până când vă va scoate din minți.

Copiii se iau la „harță" pentru tot felul de motive, cele mai comune dintre ele încadrându-se într-una dintre categoriile de mai jos:

1. Au nevoi opuse într-un anumit moment.
2. Au un conflict permanent, nerezolvat, sau între ei există niște resentimente acumulate.
3. Există o diferență de temperament care alimentează enervarea.
4. Unul dintre frați este gelos pe celălalt, fie din cauza unui incident recent, fie în mod constant.
5. Sunt plictisiți (iar, în acest caz, au nevoie să fie stimulați).

6. Își doresc atenția părinților.
7. Se luptă pentru putere, respect sau statut.
8. Sunt morocănoși sau iritați, iar fratele este persoana cea mai la îndemână pe care își pot vărsa nervii.
9. Cineva din afara familiei s-a purtat cu cruzime cu copilul și acum el încearcă să-și rezolve problema comportându-se la fel cu fratele lui.
10. Unul dintre frați își dorește mai multă conectare decât celălalt.

Este normal să se ia la harță din când în când, având în vedere că ei încă învață cum să-și exprime adecvat nevoile. Cu toate acestea, harța este mereu un semn că ceva nu este în ordine. Vă puteți gândi la ea ca la un martor de pe bordul mașinii, care vă anunță că e nevoie să schimbați uleiul. Când se aprinde prima dată, nu e neapărat necesar să acționați. Dar, dacă îl ignorați în mod constant, lumina va rămâne aprinsă permanent și, la un moment dat, e posibil ca mașina să se strice.

Cum ar trebui să interveniți? Folosiți-vă de ceea ce ați aflat până acum din această carte pentru a vă îndruma copiii să-și exprime nevoile, să rezolve problemele și să-și stabilească limite unul față de celălalt.

- *Rămâneți calmi, conectați-vă cu amândoi copiii și empatizați.*
- *Descrieți problema fără a judeca.*
- *Interpretați, îndrumând fiecare copil să-și exprime sentimentele fără a-l ataca pe celălalt.*
- *Reamintiți regulile familiei.*
- *Îndrumați copiii pentru a căuta soluții la probleme.*

Iată cum să puneți toate acestea laolaltă.

Nevoi opuse la un moment dat

Adesea, copiii au capacitatea de a ieși singuri din această situație dacă părinții le lasă un pic de timp.

Emma: Dă-te la o parte! Nu e canapeaua ta!
Mason: Dar eu m-am aşezat primul.
Mama: Înţeleg că vreţi amândoi să staţi pe canapea. E o situaţie dificilă, pentru că nu ne mai putem lua o canapea. Ce puteţi face ca să rezolvaţi problema?
Mason: Eu am fost primul. E rândul meu.
Emma: Nu-mi place să mă uit la filme de groază stând pe jos. Pe canapea mă simt mai în siguranţă. Crezi că putem s-o împărţim?
Mason: Doar dacă nu mă atingi şi dacă nu ţipi când te sperii.
Emma: Bine. Ce-ai zice să punem perna asta între noi ca să nu te ating din greşeală?
Mason: De acord. Dar să nu ţipi!

Un conflict permanent, nerezolvat sau resentimente acumulate
De obicei, copiii au nevoie ca părinţii să intervină.

Kylie: Nu e corect ca tu să dormi mereu în patul de sus. Sunt destul de mare acum, nu o să cad.
Parker: Nu o să primeşti patul de sus pentru că eşti fată.
Tata: De fapt, nu cred că are legătură cu faptul că e fată, Parker. Cred că tu ai dormit mereu în patul de deasupra pentru că ai fost mai mare. Acum înţeleg că ea îşi doreşte foarte tare să doarmă acolo. Crezi că am putea găsi o soluţie? Hai să scriem ce idei avem şi să ne gândim cum putem rezolva problema.

O diferenţă de temperament care alimentează enervarea
Copiii au nevoie de ajutorul vostru pentru a învăţa să conviețuiască unul cu celălalt, ceea ce înseamnă că fiecare trebuie să spună ce nevoi are şi să-şi dea seama cum să procedeze astfel încât nevoile amândurora să fie împlinite.

Leonardo: Taci din gură! Nu pot nici să gândesc!
Sofia: Dar eu doar cânt.
Leonardo: Tu mereu cânţi!
Mama: Aud nişte voci ridicate. Sofia, cântai cu multă veselie.

Leonardo, te-am auzit spunând că e prea tare pentru tine. Avem nevoie de o soluție. Ce-am putea face?

Leonardo: Vreau doar puțină liniște și pace, măcar o dată!

Sofia: Iar eu am dreptul să cânt!

Mama: Sofia, cu siguranță că ai dreptul să cânți și mie-mi place foarte mult să te aud cântând. Dar îl aud și pe Leonardo spunând că, în acest moment, are nevoie de liniște. Ce putem face astfel încât amândoi să aveți parte de ce vă doriți?

Sofia: Leonardo poate să se ducă în camera lui.

Leonardo: Dar eu trebuie să rămân aici ca să construiesc cu piesele Lego! Și tu ai putea să te duci în camera ta!

Sofia: Eu vreau să stau aici, unde cântă muzica!

Mama: Hmm... deci o soluție ar fi să stați în camere separate. Dar se pare că amândoi vreți să rămâneți în sufragerie, cu muzica și cu Lego. Mai există și alte soluții?

Amândoi copiii o privesc inexpresivi.

Mama: Ei bine, de exemplu, Sofia ar putea să-și ia cu ea muzica în altă cameră... Sau Leonardo ar putea să ia cu el piesele Lego... Ori poate că Leonardo ar putea să poarte căștile mele – blochează toate sunetele.

Leonardo: Vreau căștile! Și vreau să le țin mult!

Mama: Poți păstra căștile atât timp cât ai nevoie de liniște.

Gelozia, fie din cauza unui incident recent, fie permanentă

Aflați sursa geloziei. În acest caz, mama își dă seama că e vorba de propriul ei comportament.

Anthony: Tu obții mereu ce vrei... Mama și tata te lasă mereu să scapi orice-ai face!

Chiara: Ești gelos!

Mama: Anthony, mi se pare că ești nervos pe Chiara... Spune-mi ce te-a supărat.

Anthony: Întotdeauna spui că sunt mai mare, așa că trebuie să mă port ca un om mare. Ea mereu primește ce vrea.

Chiara: Ba nu!

Mama: Chiara, te aud spunând că tu nu primeşti mereu ceea ce-ţi doreşti. Îmi poţi spune mai multe despre asta într-un minut. Chiar acum, îl ascult pe Anthony. El spune că, de fapt, e supărat pe mine, nu pe tine. Anthony, înţeleg că tu crezi că nu sunt corectă. Că atunci când tu şi Chiara aveţi o neînţelegere, eu mă aştept să o laşi pe ea să obţină ce vrea, pentru că tu eşti mai mare. Dacă fac într-adevăr aşa, cu siguranţă nu pare corect. Amândoi aveţi dreptul să cereţi ce vă doriţi şi să încercaţi să găsiţi o soluţie potrivită pentru toată lumea. Dacă eu mă port aşa, îmi cer scuze. Anthony, pe viitor o să-mi spui când ţi se pare că fac aşa, ca să putem rezolva problema?

Plictiseala

Enunţaţi problema, reamintiţi regulile familiei şi reorientaţi copiii spre o altă activitate.

Noah: Tată, Abigail nu mă lasă în pace.

Abigail: Ba te las! Doar încercam să-ţi spun ceva!

Tata: Hmm... se pare că Abigail vrea să petreacă timp cu tine, Noah.

Noah: Ei bine, eu nu vreau să petrec timp cu ea!

Tata: Bine, nu trebuie să te joci cu ea chiar acum dacă nu vrei. În schimb, trebuie să te porţi respectuos cu ea. Cuvintele pot să rănească. Poţi găsi un alt mod de a-i spune că eşti ocupat chiar acum?

Noah: Abigail, sunt ocupat să-mi fac un avion de hârtie. Te poţi juca cu mine mai târziu.

Abigail: Dar eu nu am nimic de făcut! Ce aş putea să fac?

Tata: Abigail, aud că te întrebi cu ce-ai putea să-ţi ocupi timpul. Iar Noah spune că nu e pregătit să se joace acum; vrea să vă jucaţi mai târziu. De ce nu vii cu mine afară să mă ajuţi să spăl maşina? Întotdeauna te distrezi cu furtunul.

Nevoia de atenţie

Atunci când copiii au parte zilnic de timp petrecut cu fiecare părinte, de obicei nu se mai iau la harţă pentru atenţie. Cu toate acestea, atunci

când ne mutăm atenţia de la ei pentru a ne concentra asupra unei convorbiri la telefon sau pentru a ne uita în ecranul acestuia, au tendinţa de a deveni neliniştiţi. În definitiv, au nevoie să ştie că suntem acolo pentru ei, în cazul în care apare o urgenţă. (Ştiu, sună nebunesc, dar ei sunt programaţi genetic să ne ţină mereu atenţia ocupată, pentru a-şi spori şansele de supravieţuire.) Înainte de a răspunde la telefon sau la e-mail, încercaţi să-i implicaţi într-o activitate captivantă. Dacă totuşi cearta izbucneşte, asiguraţi-i din nou de prezenţa voastră şi reorientaţi-i spre activităţi separate.

Arianna: *Sâc, sâc, sâc.* Ţi-am luat păturica.
Flynn: E a mea! Dă-mi-o înapoi!
Mama *(către persoana de la telefon)*: Te sun eu înapoi... Arianna, Flynn, ce se întâmplă?
Flynn: Păturica mea!
Arianna: Eşti un bebeluş. Aveam de gând să ţi-o dau... Ia-o.
Mama: Am nevoie de linişte cât vorbesc la telefon. Arianna, ştii că regula este să nu necăjim pe altcineva.
Arianna: Mă simţeam singură.
Mama *(îşi pune braţele în jurul ei)*: Arianna, draga mea, sunt chiar aici, la birou. Vrei să vii să stai lângă mine şi să desenezi în timp ce eu sun înapoi? Am nevoie să stai liniştită câteva minute.
Arianna: Da, o să desenez ceva frumos!
Mama: Bine. Ia-ţi creioanele şi nişte hârtie şi adu-le aici.
Mama *(îmbrăţişându-l pe Flynn)*: Uite, acum ţi-ai primit păturica... Cu ce vrei să te joci acum, Flynn?
Flynn: Căruciorul de păpuşi!
Mama *(conducându-l pe Flynn spre păpuşi)*: Grozav! Le duci la o plimbare pe hol?

Lupta pentru putere, respect sau statut

Învăţaţi-i care sunt valorile, împliniţi-le nevoia de respect, găsiţi modalităţi sănătoase în care copiii pot intra în competiţie unul cu celălalt şi asiguraţi-vă că sunteţi un model adecvat pentru utilizarea puterii.

Alexander: Am câştigat! Am intrat primul!
Matias: Nu e corect! Tu mereu ajungi primul.
Alexander: Pentru că sunt cel mai rapid.
Matias: Ba nu! Eşti cel mai rău. Mereu mă împingi într-o parte.
Alexander: N-am ce să-ţi fac dacă nu eşti la fel de rapid şi de puternic ca mine. Eu sunt un bărbat adevărat.
Matias: Şi eu sunt bărbat!
Tata: Se pare că amândoi vă doriţi să fiţi bărbaţi adevăraţi! Şi eu vreau! Dar ce înseamnă să fii bărbat adevărat?
Alexander: Înseamnă să câştigi şi să fii puternic şi rapid şi să nu te împingă nimeni.
Tata: Hmm... Să însemne asta că un bărbat adevărat poate să-i împingă pe alţii?
Alexander: Păi... nu.
Tata: Crezi că unui bărbat adevărat îi pasă de sentimentele celorlalţi? Crezi că un bărbat adevărat îi lasă şi pe alţii să fie primii?
Matias: Da! Şi nu împinge oamenii. Şi nu face un dans al victoriei când alţii pierd.
Tata *(explicând valorile)*: Cred că uneori poate fi derutant – ce înseamnă să fii un bărbat adevărat? Dar ştiu că vouă amândurora vă pasă de ceilalţi. Mai ştiu că niciunuia dintre voi nu vă place să îi dărâmaţi pe alţii pentru a câştiga voi. Şi eu încerc să fiu acest gen de bărbat.
Alexander şi Matias *(împreună)*: Şi eu!
Tata *(fără a lua partea nimănui, deşi Alexander e cel care împinge de obicei)*: Se pare că amândurora vă place să ajungeţi primii la uşă. Dar mereu ajungeţi să vă împingeţi, şi unul dintre voi se simte prost. Există vreo cale să rezolvăm această problemă?
Matias: Am putea face cu rândul.
Alexander: Dar mie îmi *place* să fiu primul!
Tata: Te înţeleg. Cred că celor mai mulţi oameni le place să fie primii. Dar tu îţi doreşti să fii acel gen de persoană care întotdeauna obţine ceea ce vrea, chiar dacă îi face pe ceilalţi să se simtă prost... chiar dacă e nevoie să-i împingă pe alţii la o parte din drum?
Alexander: Păi...

Tata *(căutând modalități sănătoase prin care Alexander să poată concura)*: Mă întreb dacă există alte lucruri pentru care să poți concura, unde să dai tot ce ai mai bun și să fii primul. Ce-ai zice de o cursă de alergare? Crezi că ți-ar plăcea să alergi cel mai repede și să încerci să termini o cursă pe primul loc?

Alexander: Da!

Matias: Dar când venim acasă nu participăm la cursă.

Tata: Așa e, când venim acasă nu facem întrecere. Prin urmare, cum putem să ne întoarcem acasă astfel încât niciunul să nu se simtă nedreptățit?

Alexander: În regulă, vom face cu schimbul. Dar, tată, putem să ne interesăm cum aș putea participa la o cursă?

Tata: Sigur că putem. Imediat după ce Matias și cu tine ajungeți la o înțelegere cu privire la cine va fi primul la ușă mâine.

A fi morocănos sau iritat

Interveniți pentru a ajuta copilul care atacă, indiferent care sunt sentimentele care îl fac nefericit.

Luis: Desenul tău e urât.

Maya: Ești rău, Luis!

Mama: Aud că vă spuneți cuvinte care rănesc. Luis, mi se pare că încerci să o necăjești pe sora ta... Și se pare că ai reușit! Ești supărat pe ea sau ești supărat pur și simplu?

Luis: Nu-mi place nimic!

Mama: Uau! Înțeleg că ți-e greu. Vino cu mine pe canapea și spune-mi de ce te simți așa de rău.

Cineva din afara familiei s-a purtat cu cruzime cu copilul și acum el încearcă să-și rezolve problema purtându-se la fel cu fratele lui

Reamintiți regulile familiei cu privire la politețe, empatizați în timp ce stabiliți limite pentru a înțelege cauza agresivității și ajutați copilul să-și exprime sentimentele într-un mod sănătos.

Miles: Jaxon are o față de maimuță.
Jaxon: Ba nu am!
Miles: Jaxon are o față de maimuță, Jaxon are o față de maimuță!
Jaxon: Oprește-te, Miles! Ești rău!
Miles: Jaxon are o față de maimuță și e un bebeluș plângăcios... vezi, mai ai un pic și începi să plângi.
Tata: Miles, regula este să nu folosim apelative și să nu-i necăjim pe ceilalți... Jax, poți să-i spui fratelui tău ce vrei.
Jaxon: Să nu-mi mai spună că am o față de maimuță!
Miles: Și tu ai o față de maimuță, tati!
Tata: Miles, acum folosești apelative la adresa mea. Ce se întâmplă?
Miles: Wyatt a spus că eu am o față de maimuță și că sunt un bebeluș plângăcios. Iar eu *nu* sunt așa.
Tata: Miles, cred că te-ai simțit foarte prost când Wyatt ți-a vorbit urât. Știu că vrei să te simți mai bine, dar purtându-te urât nu o să te simți mai bine. Știi ce te-ar putea ajuta? Hai să ne prefacem că eu sunt Wyatt și poți să-mi spui ce vrei.
Miles: Wyatt, nu-mi mai vorbi urât. Și să știi că nu plângeam cu adevărat. M-am simțit foarte prost când ai fost răutăcios. Dacă te mai porți așa, nu o să mai fiu prieten cu tine. Poftim!
Tata: Foarte bine, Miles. Înțeleg că asta voiai să-i spui lui Wyatt. Crezi că o să-i poți spune și lui data viitoare când va vorbi urât?
Miles: Poate.
Tata: Bine, putem să exersăm mai târziu, ca să te simți mai în largul tău mâine, când îi vei spune lui Wyatt ce ai pe suflet. Dar acum, vrei să ne luptăm? E un mod grozav să ne simțim mai bine.
Miles: Daaa!
Tata: Bine, hai să ne pregătim. Dar mai întâi, e ceva ce-ai vrea să îi spui fratelui tău?
Miles: Îmi pare rău, Jax. Nu ai cu adevărat o față de maimuță.
Jaxon: Bine. Acum pot să mă lupt și eu?
Tata: Sigur! Echipa Miles și Jax împotriva lui tata!

Unul dintre frați își dorește mai multă conectare decât celălalt
Ajutați unul dintre copii să-și exprime dorința de apropiere, iar pe

celălalt să recunoască această pornire, chiar dacă nu are timp de corectare fix în acel moment.

Ethan *(sărindu-i în spate lui Emily)*: Te-am prins! Tu eşti poneiul şi eu călăreţul!
Emily: Ethan, opreşte-te! Dă-te jos de pe mine! Am teme de făcut!
Ethan se prinde de gâtul lui Emily şi încearcă să-l lovească uşor.
Mama: Ethan, ai auzit-o pe Emily? Ţi-a spus să te dai jos de pe ea. Atunci când cineva spune Stop, înseamnă stop.
Ethan coboară, dezamăgit.
Mama: Ethan, încerci cumva să-i spui surorii tale că vrei să te joci cu ea?
Ethan: Niciodată nu apuc să mă joc cu ea!
Emily: Ethan, când o să mai creşti, o să înţelegi şi tu ce înseamnă să ai teme!
Mama: Înţeleg că Ethan îşi doreşte foarte tare să se joace acum, dar Emily are de făcut teme... Ethan are impresia că nu are suficient timp de joacă cu Emily... Putem stabili o partidă de joacă pentru o oră la care crezi că vei fi gata să te joci cu Ethan?
Emily: Păi, sunt destul de ocupată. După teme, vreau să mă joc cu Alexis, vecina noastră.
Mama: Emily, tu îţi gestionezi singură timpul şi nu e nevoie să te joci cu Ethan dacă nu vrei. Cred că Ethan vrea să spună că îi e dor de tine şi se întreabă dacă o să te mai joci vreodată cu el.
Emily: Nu te îngrijora, Ethan. Încă te mai iubesc. O să mă joc cu tine în curând. Doar că astăzi sunt ocupată. *(Îl îmbrăţişează pe Ethan, care zâmbeşte şi o îmbrăţişează la rândul lui.)*
Mama: Ethan, aveai nevoie de un ponei pe care să călăreşti? Uite, am la dispoziţie cinci minute să fiu un căluţ nărăvaş, dacă vrei, şi apoi am putea ieşi să strângem frunze împreună... Sunt sigură că o să-ţi placă să sari în ele.
Ethan: Iupiii!

În fiecare dintre aceste situaţii, părintele ar fi putut să-l certe pe copilul care îl stârnea pe celălalt. Dar o astfel de reacţie ar fi avut

ca efect apariţia resentimentelor şi intensificarea certurilor în viitor. În schimb, părintele a răspuns disputei înţelegând că amândoi fraţii aveau nevoi bine întemeiate şi i-a ajutat să şi le exprime. Cu timpul, acest tip de îndrumare îi ajută pe copii să identifice şi să-şi exprime nevoile, precum şi să asculte nevoile fraţilor, astfel încât să-şi poată rezolva problemele unul cu celălalt – şi să nu fie necear să vă implicaţi.

CUM SĂ TRANSFORMAŢI HARŢA ÎN JOACĂ

Întotdeauna este de ajutor să mă transform în ţintă ca să deblochez situaţia atunci când copiii par înţepeniţi într-un conflict.

– Lawrence Cohen, autor al *Playful Parenting*

Uneori, când vine vorba de luatul la harţă, ne pierdem răbdarea. În unele momente, poate fi prea dificil să luăm preocupările copiilor în serios. Aveţi nevoie amândoi de *această* lingură, serios? Niciunul dintre voi nu poate merge la bucătărie să ia o altă lingură? Lăsaţi un lucru ca *ăsta* să-mi strice dimineaţa de duminică?

Sunteţi conştienţi că vă creşte tensiunea şi o să ridicaţi tonul, ordonându-i copilului mai mare să meargă în bucătărie să-şi ia singur o lingură. Sau poate că veţi reuşi să nu luaţi partea niciunuia dintre ei şi le veţi spune că nu vor mai primi niciodată nicio lingură. Dar ştiţi bine şi că o astfel de reacţie nu le va opri ciondăneala, pentru că toată lumea se va simţi prost – inclusiv voi înşivă! Ce altceva aţi putea face?

Faceţi-i pe toţi să râdă! Râsul reduce tensiunea. De fapt, el transformă relaţiile chimice din organism, diminuând nivelul hormonilor de stres şi crescându-l pe cel al hormonilor de conectare. Prin urmare, atunci când copiii râd împreună, se conectează. În special atunci când râd de voi!

Principalul expert pe care îl consult când vine vorba de a-i face pe copii să râdă este dr. Lawrence Cohen, autor al *Playful Parenting* şi a alte câteva cărţi.[7]

De ani de zile recomand jocurile de mai jos, dar majoritatea au fost inspirate de el. Ideea de bază este să abatem copiii de la ani-

rivalitatea pe care o manifestă unul faţă de celălalt şi să facem astfel încât să-şi ia părintele ca ţintă. În acest proces, îi veţi face să râdă, ceea ce elimină instinctul de luptă. Vor face front comun împotriva părintelui, transformând competiţia într-o muncă de echipă între fraţi. Nu le va mai rămâne nimic altceva de făcut decât să-şi dea seama că insistenţa voastră asupra dreptului la lingură este ridicolă şi, dacă vor reuşi să înţeleagă că şi cearta lor a fost puţin prostească, cu atât mai bine. Dar nu-i veţi ridiculiza. Vă veţi prezenta pe voi înşivă drept ţinta glumelor sau a competiţiei, pentru a deturna atacurile unuia asupra celuilalt şi pentru a le înlătura. De exemplu:

1. **E a mea!** Luaţi lingura şi începeţi să alergaţi cu ea, exclamând cu încântare că vă aparţine. Exageraţi, manifestându-vă încântarea şi tot etalând lingura în timp ce spuneţi despre ea că e cea mai bună lingură din casă. *„Chiar dacă faceţi echipă, tot n-o să reuşiţi să puneţi mâna pe lingura asta... Iar eu n-o s-o împart cu nimeni! O să păzesc această lingură cu preţul vieţii!"*

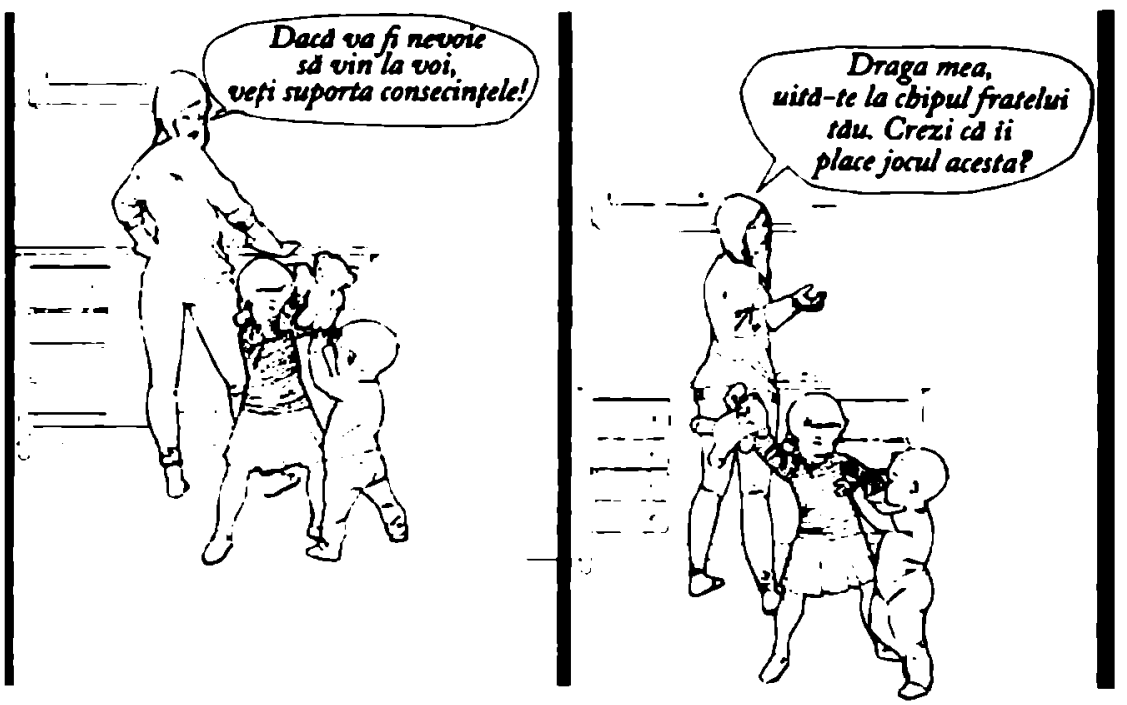
2. **Cum rămâne cu mine?!** *„Voi doi vă certaţi mereu cine să stea pe scaunul ăsta, iar mie nu-mi vine niciodată rândul!"* Prefaceţi-vă că plângeţi cu lacrimi de crocodil. Sau iniţiaţi joacă de-a trânta: *„Daţi-vă mai încolo, e rândul meu acum!."* Aruncaţi-vă peste cei doi copii, începeţi o sesiune de lupte în care ei încearcă să vă dea la o parte, în timp ce voi vă apăraţi drepturile – sau, pentru variaţie, vă faceţi că nu-i observaţi.

3. **Alege pe cineva pe puterea ta.** Când unul dintre copii se ia de celălalt, trebuie să interveniţi. *„Hei, pun pariu că pe MINE n-o să reuşeşti să mă dai la o parte!"* Apoi, prefăceţi-vă înfricoşat şi fugiţi. Puteţi chiar să-l încurajaţi pe copilul „mai slab" şi să încurajaţi ideea unei echipe între fraţi, sugerându-le să-şi măsoare forţele împreună împotriva voastră: *„Voi doi nu mă puteţi prinde... Chiar dacă faceţi echipă, tot n-o să reuşiţi să mă dărâmaţi pe MINE!"*

4. **Vreţi, vă rog, să vă certaţi?** Atunci când copiii se află într-un stadiu de început al unei dispute, înainte ca spiritele să se încingă prea tare, spuneţi: *„Nu vreţi voi să vă certaţi acum, vă rog?"* Când încep să se certe, prefaceţi-vă că sunteţi un comentator de la televizor. *„Ne aflăm în seara aceasta pe marginea ringului pentru a urmări cele două surori care nu reuşesc să se pună de acord! Oare vor găsi ele o soluţie sau nu? Rămâneţi alături de noi pentru a le urmări în direct comportamentul! Remarcaţi cum sora cea mare îşi dă aere de superioritate, dar sora cea mică este provocatoare! Ambele fete vor să prindă aceeaşi bucată de brânză! Cum pot rezolva ele această problemă? Sunt ele suficient de inteligente pentru a-şi da seama că mai avem brânză în frigider? Rămâneţi aproape..."* Fără să-şi dea seama, copiii vor începe să râdă, vor face echipă pentru a vă confrunta şi vor fi imediat gata să coopereze pentru a rezolva disputa.

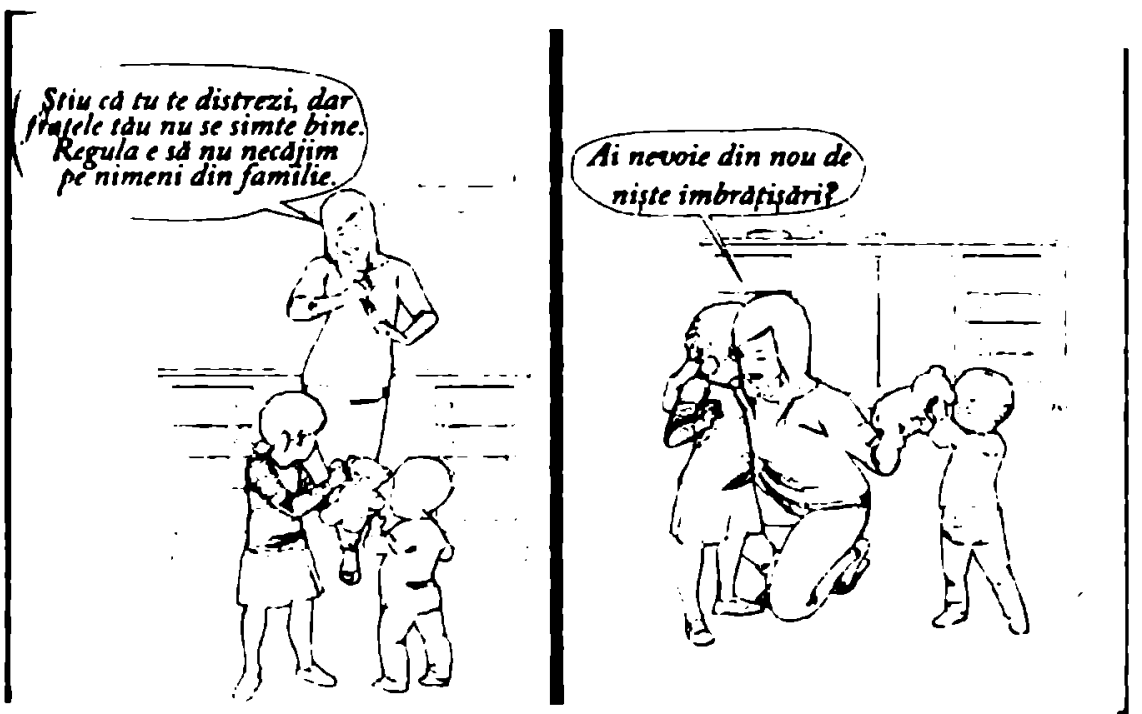
CÂND COPIII SE CIONDĂNESC...

În loc să îi ignoraţi sau pedepsiţi *Încercaţi să stabiliţi limite*


Dacă va fi nevoie să vin la voi, veţi suporta consecinţele!
Draga mea, uită-te la chipul fratelui tău. Crezi că îi place jocul acesta?

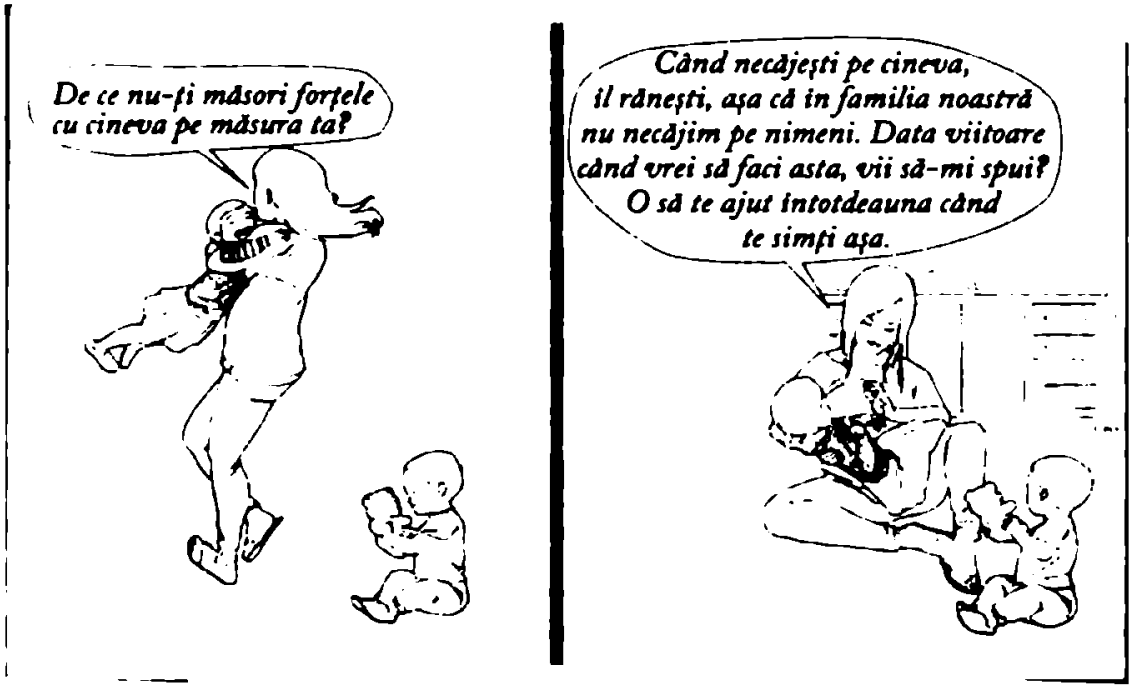
Copiii îşi necăjesc fraţii pentru că sunt geloşi sau îşi doresc atenţia părinţilor, ori îşi amăgesc în acest fel senzaţia că nu au nicio putere. Ignorându-le ciondăneala nu veţi rezolva ceea ce îi preocupă. Pedepsele înrăutăţesc situaţia.

Cu empatie


Știu că tu te distrezi, dar fratele tău nu se simte bine. Regula e să nu necăjim pe nimeni din familie.
Ai nevoie din nou de niște îmbrățișări?

Stânga: Recunoașteți felul în care copilul vede lucrurile, în timp ce stabiliți o limită.
Dreapta: Apelați la conectare, pentru a-i satisface copilului nevoia mai profundă, în timp ce „impuneți"o limită.

Și conectare


De ce nu-ți măsori forțele cu cineva pe măsura ta?
Când necăjești pe cineva, îl rănești, așa că în familia noastră nu necăjim pe nimeni. Data viitoare când vrei să faci asta, vii să-mi spui? O să te ajut întotdeauna când te simți așa.

Stânga: Luptele în joacă îl fac pe copil să râdă, ceea ce reduce tensiunea și îl ajută să se simtă conectat din nou cu părintele.
Dreapta: După ce copilul se simte conectat cu voi, reamintiți-i regula familiei.

Ce se întâmplă când râsul încetează şi copiii revin la aceeaşi ceartă? Sau când încercările voastre de a-i face să râdă rămân fără rezultat? E posibil ca unul dintre ei sau amândoi să fie prea supăraţi. Înseamnă că n-a fost vorba doar de o harţă; a fost făcut pasul spre o ceartă adevărată, iar ei încep să simtă emoţii mai puternice. Vă veţi da seama când lucrurile stau aşa, pentru că unul dintre copii sau niciunul nu va râde, în ciuda celor mai amuzante giumbuşlucuri pe care le aveţi în arsenal. Sunt prea furioşi. Încercările voastre de a-i aduce pe punctul de a râde i-ar putea face chiar să aibă impresia că nu le luaţi supărarea în serios, ceea ce îi va înfuria şi mai tare. Sau vor începe să râdă, dar nu peste mult timp vor ajunge să plângă. Oricare ar fi situaţia, este semnalul la care trebuie să vă opriţi, să lăsaţi deoparte ceea ce făceaţi şi să respiraţi. Apoi, o luaţi de la capăt, de data aceasta conectându-vă, empatizând şi jucând rolul de interpret, pentru a-i ajuta să-şi exprime nevoile şi sentimentele – şi, pe urmă, îi îndrumaţi pentru a căuta o soluţie în avantajul tuturor, aşa cum am arătat în capitolul anterior. Dacă sentimentele sunt prea puternice şi vă aşteptaţi să izbucnească o ceartă, continuaţi să citiţi acest capitol!

Cum să-i încurajaţi pe copii să ia atitudine atunci când sunt atacaţi

Majoritatea părinţilor au crescut într-un mediu în care supărările erau o obişnuinţă, aşa că mulţi consideră atacurile dintre fraţi drept inofensive. Atunci când ele sunt reciproce şi fără rele intenţii, într-adevăr acestea îi pot face pe oameni să râdă împreună şi îi pot apropia. De fapt, în unele relaţii între fraţii adulţi, în special atunci când amândoi sunt de sex masculin, afecţiunea pare să fie exprimată aproape exclusiv prin astfel de înţepături.

Dar există şi o anumită doză de lipsă de respect în aceste atacuri, chiar şi atunci când totul e „spus în glumă". Când copiii se necăjesc unul pe celălalt, de obicei intenţia lor este să rănească – chiar dacă ei pretind că doar glumesc. Dacă unul dintre ei începe să-l tachineze pe celălalt în legătură cu un lucru care îi aparţine doar lui sau cu faptul că fratele său are unele limitări, atunci discuţia ia o tentă răutăcioasă şi se transformă într-o încercare de a se impune.

„Bucata mea e mai mare decât a ta!"

„Carter nu știe cum să facă!"

Dacă nu sunteți siguri dacă e cazul să interveniți, priviți chipul copilului împotriva căruia sunt orientate atacurile. În acest fel veți afla dacă remarcile sunt sau nu dureroase. Încurajați copilul să-și apere poziția: *„Carter, pari trist. Te deranjează faptul că fratele tău spune asta despre tine? Îi poți spune că te rănește atunci când vorbește despre tine astfel."*

E un exercițiu bun pentru copil să învețe să ia atitudine în astfel de situații, în care se simte rănit. De obicei, intervenția sa va fi suficientă pentru a pune capăt remarcilor. Dacă ele nu se opresc, puteți invoca regula familiei: *„Regula în familia noastră este să ne purtăm frumos unul cu altul. Andrew, l-ai auzit pe Carter? Spune că remarcile tale despre el nu sunt prea amabile; îl rănesc."*

În mod normal, atacurile se vor încheia după ce îl îndrumăm pe copilul care a fost supus atacului și îi amintim celuilalt care sunt regulile. Dar ce e de făcut în cazul în care copilul care a fost atacat se pierde cu firea?

Empatizați, oferiți-vă sprijinul și încurajați: *„Au! Nu cred că te-ai simțit prea bine când fratele tău ți-a spus asta... Cred că a durut... Vrei să te ajut să-i vorbești despre asta? Nu?... Totuși, pari destul de supărat. Știi, nu trebuie să-l lași pe el să hotărască felul în care te simți... Poate să spună el ce vrea, dar tu știi mai bine cum te simți... Nu trebuie să-i dai atâta putere."*

Dacă unul dintre copii își face un obicei din a-l necăji pe celălalt, acesta reprezintă un semnal de alarmă care arată fie că cineva îl necăjește pe acesta din urmă, fie că ține în el un alt fel de durere. Vă puteți folosi de râs pentru a-i vindeca rana. Transformați-vă în ținta atacurilor: *„Hei, am auzit că l-ai făcut rahat cu ochi. Eu sunt singurul rahat cu ochi de aici. Și știi ce fac rahaturile cu ochi? Îți dau îmbrățișări cu rahat!"* Urmăriți-l prin casă, amenințându-l că îl veți îmbrățișa. Va țipa râzând, ceea ce-l va ajuta să uite de acele sentimente rănite. Veți observa, pe măsură ce veți interveni astfel în mod regulat, că va începe să vină el spre voi pentru a iniția o partidă

de râs atunci când se simte rănit, în loc să-l mai necăjească pe fratele său.

Aveţi nevoie de o scurtătură? Apucaţi-l pe copilul care îl necăjeşte pe celălalt într-o îmbrăţişare ca de urs şi spuneţi: *„Aceste cuvinte par să rănească... Ştii că în familia noastră ne purtăm frumos unul cu altul... Probabil că ai nevoie de nişte îmbrăţişări! Ia să vedem ce putem face în această privinţă!"*

Dar ce e de făcut în acele situaţii în care ambii copii se necăjesc unul pe altul? Ignorându-i, le vom transmite mesajul că e în regulă ce fac. În schimb, putem fie să intervenim jucându-ne de-a trânta, fie – dacă sunt prea furioşi pentru a râde – să-i ajutăm să-şi rezolve problema intervenind în acelaşi fel în care am face-o în cazul unei harţe, aşa cum am descris mai sus.

Cuvintele răutăcioase

Copiii au nevoie de un prilej pentru a-şi exprima sentimentele negative legate de orice, inclusiv de fraţii lor. Aşa că, atunci când copilul vostru spune că-şi urăşte fratele mai mic, puteţi considera această replică drept o oportunitate de a-l ajuta să-şi gestioneze aceste sentimente, în loc să-l pedepsiţi pentru că foloseşte cuvinte urâte. (Vedeţi capitolul 11.) Dar, pe măsură ce fratele mai mic creşte şi începe să înţeleagă ce spune cel mai mare, va fi nevoie să aveţi o reacţie faţă de sentimentele ambilor copii.

Aşadar, spre exemplu, dacă unul dintre copii spune: *„De ce trebuie să fie şi ea aici mereu? Aş vrea să nu am o soră!"*, începeţi, ca de obicei, prin a empatiza: *„Uneori, ţi-ai dori să mă ai doar pentru tine. Poate fi foarte dificil ca două surori să-şi împartă părinţii."*

Apoi, adăugaţi: *„Uneori, oamenii din familie se enervează, dar chiar şi atunci continuă să se iubească... Poţi fi supărat pe cineva şi să continui să-l iubeşti în tot acest timp... Noi formăm împreună o familie. Uneori, fiecare dintre voi are parte de timpul lui cu mine şi asta e minunat. Iar alteori ne petrecem timpul cu toţii şi, pentru mine, şi asta e minunat. Am suficientă iubire pentru voi amândouă."*

Şi dacă unul dintre copii manifestă ostilitate verbală faţă de fratele său? Permiteţi-le copiilor să-şi exprime furia atât timp cât nu se atacă unul pe celălalt. *„Înţeleg cât eşti de furios pe fratele tău. Îi poţi spune şi lui cât eşti de furios, dar fără să foloseşti cuvinte care rănesc."*

Spuneţi-le clar că vă aşteptaţi să fie amabili. *„Cuvinte ca acestea pot răni. Înţeleg că simţi supărare... Fratele tău nu este cel care îţi provoacă aceste sentimente, chiar dacă eşti furios pe el... sunt sentimentele tale. Regret că te simţi atât de rău. Îmi poţi spune mie de ce eşti supărat; eu vreau să te ascult."*

Când copilul spune că îşi urăşte fratele

O urăsc, tată. Nu ştiu de ce, pur şi simplu o urăsc.
– Fratele cel mare, la vârsta de patru ani

Sigur că o iubesc. Uneori e enervantă, dar e sora mea.
– Acelaşi frate, la vârsta de zece ani

Poate fi înspăimântător să-ţi auzi copilul spunând că-şi urăşte fratele sau sora. Ţinând cont de faptul că mulţi dintre noi am avut experienţe teribile legate de furie atunci când eram copii, adesea ne temem de furia copiilor noştri. Iar „ura" reprezintă un cuvânt puternic. Totuşi, dacă veţi permite acestui cuvânt să vă enerveze, atunci cu siguranţă copilul îl va folosi constant.

Ceea ce vă spune copilul este pur şi simplu că este furios. Răspundeţi-i la acest lucru. Dacă îi veţi zice că, în casa voastră, cuvântul „ură" este interzis, puteţi fi siguri că îl va folosi de fiecare dată când se va enerva. Niciun copil nu poate rezista forţei pe care o exercită o reacţie majoră din partea părinţilor.

„Ura" nu este totuna cu furia şi nici măcar nu este un sentiment. Ura este o „poziţie" sau o atitudine pe care o afişăm pentru a ne proteja. Nu te poţi opune unei poziţii pe care o ia cineva. Trebuie să răspunzi sentimentelor care o determină. Amintiţi-vă că furia este o metodă de apărare faţă de sentimente mai supărătoare, precum teama,

durerea sau tristețea. Ajutându-i pe copii să recunoască ce se află în spatele furiei, le oferim instrumentele necesare pentru a o înlătura, în loc să-i certăm. Iar a-i transmite copilului tău că nu este o persoană rea pentru că simte furie îl ajută să-și accepte această senzație ca fiind firească și să o depășească în loc să rămână împotmolit în ea. Și deci cum să răspundem?

Nu vă lăsați impresionați de declarația de ură a copilului. Acceptați forța furiei sale, dar apoi mergeți mai departe, empatizând cu emoțiile mai vulnerabile (durere, singurătate, invidie, teamă) care îi alimentează furia.

„Îl urăști pe bebeluș? Te înțeleg. Uneori, te enervează așa de tare doar pentru că există. Îți plăcea mai mult când eram doar noi. Ești trist pentru că lucrurile sunt diferite acum și eu sunt ocupată cu bebelușul. Mă întreb dacă, uneori, ți se întâmplă să te simți lăsat pe dinafară? Vino să ne cuibărim împreună și eu o să te țin în brațe, iar tu poți să-mi povestești despre cum te simți când ești trist și furios. Apoi te voi pupa pe nas și pe degețele și ne putem juca jocuri de bebeluși, doar tu și cu mine, așa cum făceam când și tu erai mic."

Situația e ceva mai complicată atunci când copilul spune că-și urăște fratele, de față cu acesta, suficient de mare pentru a înțelege. Veți răspunde cu aceeași empatie, dar trebuie să acceptați și felul în care se simte fratele și să vă folosiți de abilitățile de interpret pentru a construi un pod.

„Ești atât de furios acum încât folosești cuvântul «ură». E un cuvânt puternic și înțeleg cât de supărat ești dacă îl folosești. Poți fi oricât de supărat vrei, dar cuvinte precum acesta pot să rănească. Poți să ne spui de ce ești supărat și fără să folosești cuvinte care rănesc... Uneori, tu și cu Brandon vă supărați foarte tare unul pe altul, atât de tare încât nici nu mai vreți să vă împăcați. Asta vrei să spui prin ură, nu-i așa? Că nici măcar nu mai vrei să vă rezolvați problema. Înțeleg că ești foarte furios. Atunci când suntem așa de furioși pe cineva, uneori uităm că, de fapt, îl iubim – dar iubirea e în continuare acolo, ascunzându-se, la fel cum se ascunde soarele în nori... Hai să ne calmăm cu toții și apoi o să vă ajut să vorbiți despre ceea ce s-a întâmplat și de ce sunteți amândoi așa de nervoși. Indiferent care e

problema, suntem o familie şi întotdeauna ne rezolvăm problemele pe care le avem unul cu celălalt".

Şi dacă va continua să-i spună fratelui său „Te urăsc!" sau să vă spună vouă „Îl urăsc!" de faţă cu fratele? Empatizaţi şi impuneţi o limită clară.

„Înţeleg cât de furios eşti. Îmi poţi spune mereu ce te enervează. Dar fratele tău înţelege acum multe cuvinte, iar astfel îl poţi răni. Ar fi foarte trist să te audă. Îmi poţi spune mie cât de furios eşti şi îmi poţi şi arăta, pocnind bancul de lucru cu ciocanul sau lovind-o pe păpuşa Bobo ori făcându-mi un desen în care să văd cât eşti de nervos. Eu o să mă uit la tine. Dar dacă vrei să mai foloseşti astfel de cuvinte, va trebui să o faci când eşti singur, fără ca fratele tău să te poată auzi."

E important să observăm că nu îi va ajuta exprimarea furiei printr-o ieşire precum lovitul sau ciocănitul. De fapt, cercetările arată că, în sine, actul de agresiune fizică întăreşte sentimentul de furie.[8] Vindecarea vine din faptul că cel mic are ocazia să vă arate cât de puternic este sentimentul său, iar răspunsul vostru este unul plin de înţelegere. Faptul că îi oferiţi înţelegere îi asigură suficient confort încât să poată scoate la suprafaţă lacrimile şi fricile din spatele furiei. După asta, nu va mai avea nevoie să se ascundă în spatele furiei sau al „urii".

Cum rămâne cu copiii care le strigă fraţilor „O să te omor!"? Ei folosesc cel mai groaznic cuvânt din câte există pentru a se asigura că voi, părinţii, înţelegeţi cât de profunde sunt sentimentele lor – şi pentru că, în momentul de faţă, când el e în starea de „luptă sau fugi", atât fraţii, cât şi voi, îi păreţi a fi duşmani. În schimb, este de aşteptat ca ţinta furiei sale să aibă nevoie de reasigurări din partea noastră: *„Da, l-am auzit pe fratele tău spunându-ţi că vrea să te omoare. În momentul ăsta e foarte furios. Dar nu e nevoie să te îngrijorezi. Nu-l voi lăsa să facă rău nimănui, indiferent de cât de nervos e. Eşti în siguranţă. Fratele tău e foarte supărat. O să-l ajut cu ceea ce simte cât de repede pot."*

Cum să interveniți într-o ceartă între frați: noțiuni de bază

Atunci când nu intervenim în stadiul de harță – iar uneori chiar și atunci când încercăm să o facem – ciondănelile se pot transforma în violență verbală sau fizică. Ce e de făcut?

1. **Băgați-vă între copii pentru a-i separa și pentru a preîntâmpina noi violențe.** *„Hei! Opriți-vă!"* Puneți-vă mâna la nivelul pieptului sau pe abdomenul copilului pentru a-l împiedica să mai înainteze.

2. **Ajutați amândoi copiii să se simtă în siguranță, astfel încât să se poată opri din atac.** Respirați adânc și folosiți o voce calmă. Atingeți fiecare copil, pentru a se simți conectat cu voi și în siguranță.

3. **Dacă un copil este rănit, mângâiați-l.** Înconjurați-l cu blândețe, pansați-l, puneți-i gheață, oferiți-i empatie. Dacă este rănit prea grav ca să mai puteți fi amabili cu agresorul, duceți copilul lovit în baie sau într-o altă încăpere, ca să nu cădeți pradă tentației de a striga la cel care l-a rănit. Dacă îl puteți implica concret pe agresor *(„Ooo, cred că doare. Repede, Lucas, adu un pachet de gheață!")*, îl veți ajuta să facă trecerea de la „copilul rău care l-a lovit pe fratele său" la „copilul care își repară greșelile și îl ajută pe fratele lui să se vindece". Această tranziție este una neprețuită dacă vă doriți să preveniți altercațiile pe viitor.

4. **În funcție de cât de afectați sunt copiii, e posibil ca și voi să aveți nevoie de o perioadă de răcorire.** Însă nu îi trimiteți în camerele lor, pentru că acest lucru îi va face să se simtă mai puțin în siguranță. Obiectivul vostru este să-i învățați niște tehnici de auto-relaxare, ca să poată să-și depășească supărarea și să se liniștească atunci când lucrurile nu merg în direcția pe care și-o doresc ei. Spuneți: *„Văd cât de nervoși sunteți amândoi. Aș vrea să aud ce vă supără. Haideți să ne răcorim câteva minute,*

ca să putem sta de vorbă. Lucas, te rog, așază-te pe canapea. Charles, te rog, vino pe scaunul ăsta. Acum, haideți să respirăm împreună adânc de trei ori... Respirăm adânc... Acum, eliminăm toți nervii. Și din nou."

5. **Aduceți copiii împreună și puneți-vă câte un braț în jurul fiecăruia dintre ei,** astfel încât atunci când îl ascultați pe cel care vorbește, celălalt să se simtă, la rândul lui, conectat cu voi.

6. **Acordați fiecărui copil șansa să vorbească și arătați-i că l-ați auzit.** Folosiți-vă abilitățile de ascultare, empatie și interpretare. *„Lucas, l-ai lovit pentru că ți-a stricat scara de la camionul de pompieri?... Ai fost așa de supărat!" „Charles, nu ai vrut să o strici?... Voiai doar să te uiți la ea?"*

7. **Reamintiți regulile familiei.** *„Fără lovituri! Loviturile sunt dureroase."*

8. **Abțineți-vă să luați partea oricăruia dintre copii, chiar și atunci când credeți că este evident că unul are dreptate.** Serios. Chiar și atunci când unul dintre ei e rănit. Copilul știe că a greșit lovindu-și fratele și voi tocmai i-ați reamintit acest lucru.

9. **Îndrumați fiecare copil pentru a-i spune celuilalt ce simte sau ce-și dorește.** *„Îi poți spune fratelui tău «Nu mă lovi!»?" „Îi poți spune fratelui tău că atunci când vrea să se joace cu camionul tău de pompieri trebuie să-ți ceară voie?"*

10. **Dacă un copil îl atacă pe celălalt, reorientați-l pentru a exprima ceea ce simte, nu ceea ce crede despre fratele său.** *„Prostule ce ești, Charles!" „Lucas, spune-i fratelui tău ce vrei și cum te simți – nu ce crezi despre el în acest moment." „Vreau să mă întrebi înainte să-mi iei camionul! Acum scara e stricată! Sunt supărat!"*

11. **Încurajați fiecare copil să repete cum se simte celălalt.** *„Ce l-ai auzit pe fratele tău spunând?"*

12. **Sporiți șansele de a media situația.** *„Amândoi sunteți foarte supărați. Ar trebui să ne iubim frații, nu să-i lovim. Ce ați putea face pentru a îmbunătăți lucrurile?"*

Atunci când există și o problemă de rezolvat, îndrumați copiii să-și folosească abilitățile de căutare a unor soluții.

1. **Recunoașteți importanța problemei, așa cum o resimt copiii.** *„Camionul de pompieri al lui Lucas este stricat. Asta e o problemă complicată."*

2. **Exprimați-vă încrederea că problema poate fi rezolvată.** *„Știu că voi doi puteți rezolva asta."*

3. **Ajutați copiii să găsească împreună o soluție care să le convină amândurora, folosind procesul de căutare a soluțiilor descris în capitolul 4.**

4. **Repetați soluția găsită.** *„În regulă, deci Charles este de acord să-l ajute pe Lucas să lipească scara cu scotch ca să vedem dacă mai poate fi reparată. Și, de asemenea, Charles îl va lăsa pe Lucas să folosească mașina de gunoi timp de o săptămână. Așa e?"*

5. **Dați-vă cu toții mâinile în timp ce le reamintiți care este înțelegerea și îi felicitați pe copii.** *„V-ați ascultat, într-adevăr, unul pe celălalt și ați lucrat din greu ca să ajungeți la o înțelegere care pare corectă pentru amândoi. Cred că vă simțiți bine în sinea voastră. Uau, ce echipă!"*

Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?

De câte ori fata mea de trei ani o loveşte pe cea mică, de un an, se aude un ţipăt de groază; în acest caz, eu ar trebui să stau lângă ea până când se simte mai bine? Adică, fără disciplinare, doar mai multă atenţie... chiar dacă l-a lovit pe bebeluş?!

– Mama a doi copii

Pedepsirea copiilor atunci când lovesc este contraproductivă, pentru că îi face să fie şi mai speriaţi şi mai plini de resentimente, iar toate aceste sentimente vor ieşi la suprafaţă sub forma unor noi acte de agresiune îndreptate ulterior împotriva fratelui (vedeţi capitolul 2). Dar, chiar şi atunci când cunosc acest lucru, cei mai mulţi părinţi simt o nevoie imperioasă de a-şi pedepsi copiii care lovesc. Ne spunem că această nevoie apare pentru că trebuie să le dăm o lecţie. Însă adevărul este că noi înşine ne aflăm în starea de „luptă sau fugi"! Mi-a lovit cineva copilul? Mama leoaică din noi începe să ragă. Să ne revărsăm iubirea asupra atacatorului este ultimul lucru la care ne gândim.

Doar că atacatorul are trei ani şi este tot copilul nostru. Şi, mai mult ca sigur se află într-o stare de dereglare emoţională, pentru că altfel nu ar fi reacţionat aşa. Copilul ne trimite un semnal clar că are nevoie disperată de ajutorul nostru. Singurul mod în care putem ajuta un copil să-şi depăşească teama este să ne redobândim noi înşine calmul. Ştiu, pare o cerinţă imposibil de pus în practică. Nu există nimic mai greu de atât. Aşa că stabiliţi o mantra la care să puteţi apela atunci când vă este apăsat butonul acesta, cum ar fi: *„Nu e nimeni pe moarte. Aceasta nu este o urgenţă."* Antrenaţi-vă să ignoraţi pur şi simplu atacatorul, în timp ce vă îngrijiţi de copilul lovit.

Dacă aţi reuşit să vă calmaţi, înseamnă că sunteţi pregătiţi să răspundeţi la o întrebare de o mie de puncte. Care este cea mai potrivită reacţie pentru a preîntâmpina în viitor astfel de incidente? Parentingul tradiţional ar face apel la pedepse, o abordare care vizează modificarea comportamentului, în speranţa că, în viitor, atunci când e pe punctul de a acţiona agresiv, copilul îşi va aminti pedeapsa şi se va abţine. În cel mai bun caz, aplicarea metodei timpului de liniştire ne va crea impresia că am făcut ceva pentru a rezolva problema.

Însă problema este că pedepsele aplicate după derularea faptelor nu vor împiedica „crimele pasionale". Caracteristica definitorie pentru furie este faptul că nu implică funcția rațională a creierului, așa încât ajungem să uităm toate lecțiile pe care le-am învățat. În cazul în care copilul de trei ani ar vedea pe altcineva lovindu-i sora, s-ar repezi să-i ia apărarea. Dar atunci când ne aflăm în modul de „luptă sau fugi", chiar și cineva la care ținem poate să se transforme într-un inamic. Facem lucruri pe care nu le-am face niciodată dacă am gândi la rece. (Da, chiar și noi, adulții.)

Prin urmare, acordarea unui timp de liniștire nu va preveni pe viitor agresiunile. Dar o pedeapsă mai „demnă de ținut minte", care să-l facă pe copil să simtă cu adevărat durere? Aceasta l-ar face să caute să se răzbune pe fratele mai mic, pe care-l va vedea drept sursa problemelor sale. Dacă va fi nevoit să se furișeze pentru a se răzbuna – mai exact să aștepte să ieșiți din cameră pentru a lovi bebelușul – exact asta va face. (Ceea ce nu e chiar benefic pentru relația dintre frați.)

Toate acestea nu înseamnă însă că le vom permite pur și simplu copiilor să bată măr o altă persoană. Nu, în schimb trebuie să venim în întâmpinarea cauzei pentru a putea pune capăt violenței: emoțiile copilului.

Vom începe prin a-l trece din zona de teamă într-una în care se simte în siguranță, în care are pe cineva alături ca să-l ajute să-și regleze acțiunile: *„Ești FOARTE furios. Eu sunt chiar aici. O să vă ajut să fiți amândoi în siguranță."* Din contră, dacă țipăm, nu facem altceva decât să-i amplificăm teama. Acum, începe deja să se calmeze, chiar dacă nu putem vedea încă acest lucru – pentru că știe că suntem acolo pentru a-l ajuta.

În acest moment, nu îl alinați, pentru că asta ar implica să se liniștească. În schimb, îl ajutați să se simtă suficient de în siguranță pentru a-și exprima durerea și teama care îl fac să fie furios. Deci, nu faceți ceea ce spunea mai sus mama respectivă: *„să stau lângă ea până când se simte mai bine"*. Acesta nu este un timp împreună, un moment în care vă reconectați cu copilul. De fapt, este dificil pentru copii să se reconecteze cu noi atunci când sunt apăsați de durere. E ca și cum ai încerca să umpli un vas găurit.

Aceeaşi problemă apare şi atunci când lăsăm copilul să se liniştească singur, în timpul de liniştire. Nu primeşte ajutor în legătură cu emoţiile sale şi, în plus, acum se simte ca şi cum ar fi un om rău. În consecinţă, la următoarea provocare, va fi „Poftim, îţi arăt eu cum sunt!".

Pentru a vă ajuta copilul să-şi depăşească furia, creaţi un mediu sigur. Rămâneţi pe cât de blânzi puteţi în timp ce-l priviţi în ochi, declanşându-i astfel tot soiul de emoţii inconfortabile. Spuneţi-i: *„Ai rănit-o şi speriat-o pe sora ta. Cred că eşti aşa de supărată că ai lovit-o... E ceva ce te face să te simţi prost."*

Vindecarea emoţională profundă intervine mereu în contextul unei relaţii, atunci când dragostea face frica să dispară. Cu siguranţă, prima reacţie va fi aceea de furie: îşi urăşte sora, vă urăşte pe voi, întotdeauna sunteţi de partea surorii. Nu le luaţi personal. Este doar felul în care se apără faţă de durerea profundă. Rămâneţi cât puteţi de înţelegători şi empatizaţi: *„Îmi pare atât de rău, draga mea... Cred că te doare atât de tare... Poţi fi cât vrei de furioasă pe mine; o să te iubesc mereu, indiferent cât eşti de furioasă... Nu aş putea iubi pe nimeni mai mult decât te iubesc pe tine."* Dacă veţi reuşi să rămâneţi calmi şi empatici şi să continuaţi să-i insuflaţi siguranţă, va începe să plângă. Compasiunea pe care i-o arătaţi începe să-i vindece durerea.

După ce a plâns în braţele voastre, a ieşit, cel mai probabil, şi din starea de „luptă sau fugi". Va fi capabilă să se gândească la ceea ce a făcut. Dar nu grăbiţi acest proces. Daţi-i timp să-şi redobândească echilibrul. Atunci când va accepta o mică invitaţie la joacă, veţi şti că e gata să vorbească.

Dacă veţi reuşi să nu o învinovăţiţi şi, în schimb, să fiţi cât de blânzi puteţi, va fi mai pregătită să-şi asume responsabilitatea pentru faptele sale, iar acest lucru o va face să nu le mai repete. Aceasta este cheia asumării autodisciplinei, dar ea nu funcţionează atunci când este impusă din afară, prin învinovăţire şi ruşine.

În loc de *„E rău să loveşti"*, încercaţi *„Ai fost foarte furioasă. E normal să fii furioasă, dar în niciun caz nu trebuie să loveşti pe cineva. Îl poţi răni! Ce ai putea face în schimb data viitoare când o să fii furioasă?"* Ajutaţi copilul să se gândească la alte variante:

să cheme un adult în ajutor atunci când fratele de un an nu o lasă în pace, să plece, să dea din picioare în loc să lovească. Puneți-o să vă arate concret cum ar face în aceste situații, pentru a-și crea amintiri în legătură cu variantele respective, astfel încât să fie capabilă să le invoce data viitoare, înainte de a-și pierde controlul.

După ce și-a depășit supărarea, se va simți încurajată ca, pe viitor, să-și exprime nevoile într-un mod mai constructiv. În sfârșit, e gata să recunoască faptul că lovitura ei a rănit-o pe cea mică și să repare relația dintre ele. Copiii își doresc cu adevărat să aibă prilejul de a-și îndrepta greșelile, atât timp cât reușim să ne abținem să-i pedepsim și să-i facem să se simtă rușinați. *„Sora ta a fost speriată și rănită. Crezi că poți să faci ceva ca să o ajuți să se simtă din nou în siguranță lângă tine?"* Vă ajutați copilul de trei ani să învețe că poate să remedieze o fisură și consolidați relația dintre copii. Fiecare dintre aceste efecte va diminua riscurile ulterioare de violență între ei. (Vom discuta spre finalul acestui capitol mai multe despre cum să-i ajutăm pe copii să repare ceea ce au stricat.)

Îi oferim atenție pentru că a lovit bebelușul, ceea ce o va face să-l lovească din nou? Nu. Timpul de liniștire și alte pedepse îi oferă copilului o atenție negativă, care va întări comportamentul negativ. Copilul va învăța că, atunci când are un dezechilibru emoțional, poate să-și lovească fratele, iar noi vom interveni și îl vom forța să se reechilibreze prin metoda timpului de liniștire. Dar acest mod de reechilibrare nu îl ajută în privința emoțiilor care l-au determinat să lovească. Doar le îndeasă undeva mai în adâncurile bagajului emoțional. Așa că pedepsele calmează copilul doar pe moment; ele nu preîntâmpină repetarea în viitor a aceleiași situații – de fapt, sporesc probabilitatea în acest sens. Studiile au arătat că pedepsele nu diminuează agresivitatea, ci adesea o cresc.[9]

Le oferim copiilor ajutorul de care au atâta nevoie în legătură cu emoțiile lor, ca să nu-și mai lovească niciodată frățiorul sau surioara. Eforturile sunt mult mai mari decât în cazul metodei timpului de liniștire. De fapt, sunt sigură că e mai dificil decât să îmblânzești un leu. Dar funcționează foarte eficient pentru a crește un copil care să vrea el însuși să se poarte frumos și care să-și poată

regla emoțiile, pentru a face acest lucru. Așa dispar bătăile și relațiile dintre frați devin mai bune. Ca să nu mai spunem că se vor auzi mai puține țipete de groază. Veți găsi alte informații detaliate despre cum să faceți față agresivității (pagina 321), precum și un exemplu ilustrat (pagina 326) în capitolul 11.

Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare

Fata mea de un an și zece luni o zgârie într-un mod foarte agresiv pe cea mare, care are trei ani și jumătate.

– Tahri

Până acum ne-am concentrat pe agresiunile copiilor mai mari. Dar, în anumite momente, se întâmplă ca cei mici să crească și să devină, la rândul lor, agresori. Ce facem atunci?

Copiii de doi-trei ani nu au dezvoltat complet cortexul frontal, astfel încât emoțiile lor le șterg adeseori gândul că „loviturile dor". În plus, majoritatea nu se pot exprima prea bine verbal, așa că devin frustrați cu ușurință. Prevenirea agresiunilor din partea copiilor aflați la această vârstă poate fi dificilă.

Însă copilul mai mare merită și el să se simtă în siguranță în casa lui, așa că nu puteți sta deoparte și să-i „lăsați să se descurce". Desigur, veți interveni imediat între copii pentru a opri bătaia. Le veți spune: *„Au! Loviturile dor! Nu vă loviți!"*

Și dacă agresivitatea continuă? Ca întotdeauna, dacă vă propuneți să schimbați comportamentul copilului, gândiți-vă la sentimentele și la nevoile care se află în spatele lui. Încercați să înțelegeți cauza agresivității copilului, iar astfel veți putea interveni eficient pentru a preveni comportamentul. De exemplu:

1. **Copilul mai mic vrea să se conecteze cu fratele mai mare.** Neîndemânatic, de acord, dar e mic. Își dorește atenția surorii mai mari.

   Soluție: Învățați-l pe cel mic să inițieze o interacțiune pozitivă. Spuneți-i: *„Nu o lovi pe sora ta! Au! Încerci cumva să-i atragi atenția surorii tale? Încearcă folosind cuvintele!*

Zi-i «Paola, uite-mă aici! Joacă-te cu mine!»" Şi, dacă aveţi un copil de doi-trei ani care se crede maimuţă, fiţi siguri că fratele mai mare ştie cum să-i dea drumul pe canapea în siguranţă într-un mod care să-i facă pe amândoi să râdă.

Bineînţeles, nu este responsabilitatea copilului mai mare să se joace la comandă cu cel mic. Uneori, nu va dori să o facă. Aşa că îi veţi oferi un spaţiu sigur, în care să poată lucra la proiectele sale fără a beneficia de „ajutorul" fratelui mai mic. Îndrumaţi-l să îl evite politicos pe cel mic, spunându-i *„Da, te văd! Vrei să te joci cu nava asta spaţială? Uite cum face: vrummm!*" Dar nu-l lăsaţi să se ocupe singur de fratele mai mic. Fiţi disponibili atunci când are nevoie să interveniţi şi oferiţi-i celui mic posibilitatea de a se conecta în schimb cu voi.

2. **Cel mic vrea ce are cel mare.**

Soluţie: Învăţaţi-l abilităţile sociale de bază. Spuneţi-i fratelui mai mic: *„Au! Nu îl lovi pe fratele tău! Înţeleg că vrei girafa cu care se joacă el. Poţi să-l întrebi dacă te lasă şi pe tine cu ea? Spune-i «Dă-mi-o şi mie, te rog!»*" E posibil să nu-l lase mereu chiar imediat şi s-ar putea să fie nevoie să-l învăţaţi pe cel mic să propună schimburi. De asemenea, e posibil să fie nevoie să „ajutaţi" fratele mai mic destul de des să aştepte (aşa cum vom explica în capitolul 6). Este util şi să le explicaţi celorlalţi copii că, atunci când cel mic are încredere că îi va veni în scurt timp rândul, îi va fi mult mai uşor să aştepte. Aşa că depinde de ei, dar, dacă nu au nevoie de girafă chiar în acel moment, îl vor ajuta pe fratele lor să-şi dezvolte încrederea – şi răbdarea – dacă îl vor lăsa să se joace cât de repede pot.

3. **Copilul mai mic se răzbună** pe fratele mai mare, pentru că acesta l-a necăjit sau l-a agresat mai subtil, mai exact i-a smuls jucăriile sau s-a strâmbat la el.

Soluţie: Puneţi-vă câte un braţ în jurul fiecărui copil şi spuneţi *„Văd aici doi copii supăraţi... Sunteţi într-o situaţie cam dificilă, aşa e?... Îmi pare aşa de rău că nu am fost aici să vă ajut pe*

amândoi." (Le arătați cum să-și asume responsabilitatea.) „*Îmi puteți spune ce s-a întâmplat?*" (Apoi, către copilul mai mare:) „*Fratele tău* [copilul de doi-trei ani] *te-a zgâriat. Au... Cred că doare... Îmi pare așa de rău.*" (Către copilul de doi-trei ani:) „*Zgâriatul doare! Au... Fără zgârieturi.... Cred că ai fost foarte furios. Ai fost furios pe fratele tău? Folosește-ți cuvintele... Spune «Sunt FURIOS!» Poți să-i spui chiar acum? Da, ești furios! Spune-ne cu cuvinte sau bate din picioare – fără zgârieturi!*" (Către copilul mai mare:) „*Mă întreb de ce e așa de furios pe tine? Te poți gândi la ceva ce l-ar fi putut face atât de supărat?... E ceva ce ai putea schimba data viitoare?*"

4. **Copilul mai mic este nefericit și își varsă nervii pe fratele său.** Intervenția părinților – mâncare, o repriză de somn, o porție de timp împreună pentru reîncărcarea bateriilor, joaca de-a trânta, o criză programată – îl poate ajuta pe cel mic să se simtă mai bine, astfel încât să nu își mai verse nervii pe fratele mai mare.

   Soluție: La doi-trei ani, copiii au sentimente intense, dar, în general, sunt foarte veseli. În cazul în care copilul vostru pare nefericit sau furios, luați în calcul posibilitatea să existe o problemă mai mare. E posibil să-l deranjeze ceva din punct de vedere fizic și care ar putea fi depistat după o scurtă muncă de detectiv.

5. **Copilul mai mic este gelos pe interacțiunile pe care părinții săi le au cu fratele mai mare.**

   Soluție: Toți copiii au nevoie de timp petrecut cu fiecare dintre părinți, fără ca frații să fie prin preajmă – ideal, zi de zi. Dacă cel mic pare gelos pe relația voastră cu fratele mai mare, concentrați-vă să reușiți să vă conectați într-o mai mare măsură cu copilul de doi-trei ani, inclusiv prin Timp special zilnic. Înainte de a vă implica într-o activitate cu cel mare, spre exemplu pentru a-l ajuta la teme, concentrați-vă cinci minute asupra celui mic, pentru a-i umple rezervorul de iubire și apoi atrageți-l către o jucărie sau o activitate care să-l absoarbă. Atunci când vă va vedea cu

fratele său şi vă va solicita atenţia, recunoaşteţi-i sentimentele de gelozie: *„M-ai văzut că mă strâng în braţe cu fratele tău Ian şi vrei şi tu nişte îmbrăţişări, aşa e? Toată lumea are nevoie de îmbrăţişări, nu-i aşa? Acum stau cu Ian, dar întotdeauna voi avea o îmbrăţişare şi pentru tine, Davey... Vino încoace să-ţi dau o îmbrăţişare mare... Vrei o îmbrăţişare de la Ian? Haide! Bun, Davey, acum hai să găsim ceva amuzant de făcut pentru tine... Vrei să stai pe podea lângă Ian şi mine şi să te joci cu asta?"*

6. **Cel mic vrea să se facă auzit.** Uneori, copiii de doi-trei ani se dezlănţuie fizic pentru că nu ştiu cum altfel să se facă remarcaţi. Asiguraţi-vă că îl învăţaţi pe cel mic cuvintele cu care să se poată impune. Exersaţi cu el cuvinte precum „Stop!" şi „Mută-te, te rog!", printr-un joc amuzant, ca să fiţi siguri că nu va dori să lovească pentru a se face auzit.

Cum să-i pregătiţi pe copii să facă faţă agresivităţii din partea fraţilor mai mici

În cea mai mare parte, copiii învaţă din ceea ce văd la noi. Dacă îl veţi răspunde cu calm şi empatie copilului vostru cel mic atunci când e supărat, cel mare va învăţa să procedeze în acelaşi fel. Desigur, nu va putea rămâne mereu calm, în special dacă e îngrijorat în legătură cu faptul că fratele lui mai mic i-ar putea distruge castelul. Iar dacă acesta îl va mai şi lovi, nu ne putem aştepta să îi reuşească din prima un răspuns de tip „luptă sau fugi", dacă nu a exersat o vreme.

Din fericire însă, dacă îl pregătiţi şi se simte apropiat de voi, nutrind astfel mai puţine sentimente de gelozie, reacţia copilului mai mare va fi una echilibrată. Mai precis, se va abţine să-l lovească pe fratele de un an şi şapte luni, dar s-ar putea să-şi ia jucăria şi să iasă din cameră. Astfel, cel mic nu va mai fi nevoit să suporte o consecinţă naturală negativă. (Nu, nu recomand ca părinţii să iasă din cameră atunci când un copil de un an şi şapte luni este agresiv, pentru că îi vor declanşa acestuia sentimentul de panică faţă de un posibil abandon. Fraţii joacă un rol diferit în viaţa celor mai mici. Iar, în acest caz, vă

aflați acolo pentru a-l ajuta pe cel mic atunci când fratele mai mare pleacă.)

Cum vă puteți pregăti copilul mai mare pentru a face față agresiunilor din partea celui mai mic?

1. **Fiți un exemplu.** Spuneți-i celui mic: *„Au, asta doare! O să mă trag înapoi de lângă mâinile astea care mă fac să mă doară... Cred că ești supărat! Poți să-mi spui folosind cuvintele ce vrei? O, vrei să folosești mașina cea roșie. Bine, poftim. Pot să iau eu mașina albastră. Vezi, nu e nevoie să lovești. E suficient să ne arăți ce vrei."*

2. **Învățați-l.** *„Fratele tău mai mic lovește pentru că e îngrijorat că nu va primi ce vrea. E încă foarte mic și, atunci când se supără, îi e greu să folosească cuvintele. Dacă va ști că vei încerca să-l ajuți, atunci nu va mai lovi așa de des. Deci, dacă îi poți spune că îl înțelegi, nu va mai lovi atât de des atunci când se va supăra."*

3. **Empatizați, acceptați și căutați soluții.** *„E greu când fratele tău te lovește, știu... Apreciez faptul că încerci să ai răbdare cu el... și văd că nu se mai dezlipește de mașina roșie. Probabil că tu te-ai săturat de cea albastră, așa e? Mulțumesc că ești așa de flexibil. Dacă o să înceapă să te deranjeze, să-mi spui. Poate că avem nevoie de o a doua mașină roșie, pentru ca fiecare să aveți câte una."*

4. **Interpretați diferite scenarii** într-o manieră amuzantă, pentru a-l ajuta pe copilul mai mare să țină minte ce să facă într-o situație tensionată. Asigurați-vă că veți exersa spunând *„Nu! Nu îmi lovi corpul!"* și retrăgându-vă totodată de lângă copilul mai mic.

5. **Stabiliți limite.** *„Creierul fratelui tău e încă în creștere, așa că, atunci când se supără, nu se poate abține mereu să răbufnească. Dar învață. Și ceea ce îl învățăm noi este că noi nu lovim niciodată. Nu este niciodată acceptabil să lovim un copil mai mic, indiferent care e situația. Pur și simplu trage-te într-o parte să nu*

te lovească şi strigă-mă: «Mama, avem nevoie de tine!» Haide să exersăm asta."

6. **Protejaţi-l.** Asiguraţi-vă că fratele cel mare are un spaţiu în care să poată lucra la proiectele sale fără ca cel mic să poată ajunge la ele. Montaţi-i o masă, astfel încât să poată rămâne amândoi în aceeaşi cameră cât cel mare desenează, construieşte sau face puzzle-uri. Sau luaţi câteva jucării pentru cel mic în bucătărie, astfel încât cel mare să aibă parte de o pauză. Nu e nimic greşit în a se juca împreună, dar principala lui sarcină este să evolueze şi să-şi depăşească propriile probleme de dezvoltare, nu să aibă grijă de fratele mai mic. Dacă această nevoie nu îi este îndeplinită, nu ne putem aştepta să fie răbdător cu fraţii mai mici.

7. **Asiguraţi-vă că fratele cel mare ştie că întotdeauna va avea un sprijin.** Spuneţi-i: *„Ai observat că atunci când fratele tău mai mic e aşa agitat, atunci se întâmplă să te lovească? Cred că atunci când se simte aşa, are nevoie să plângă. Aşa că, te rog, cheamă-mă când observi că se poartă aşa şi o să mă ocup eu."* E minunat să-i oferiţi instrumentele necesare copilului mai mare, dar chiar şi adulţilor le este greu cu un copil de doi-trei ani care se poartă agresiv.

Aţi remarcat că nimic din toate acestea nu dă rezultate dacă fratele cel mare cade pradă invidiei? Copiii mai mari au nevoie să petreacă timp cu fiecare părinte pentru a se simţi văzuţi şi apreciaţi pentru ceea ce sunt. Trebuie să li se confirme că au un rol special în familie, că fraţii mai mici îi privesc cu admiraţie (aşa cum fac mereu copiii mai mici). Mai mult, trebuie să ştie că-i iubiţi în continuare, că nu veţi putea iubi nicicând mai tare pe altcineva – indiferent pe cine ţineţi în acel moment în braţe.

Cum să puneţi capăt agresivităţii repetate

După numai două zile, a devenit mult mai amabil cu sora lui şi acum suntem ca o familie, nu cum eram înainte: „Eu am fost primul, şi eu

e dușmanul meu." Reușim să-l facem de fiecare dată să se implice atunci când cineva e rănit (îmbrățișare pentru a se simți mai bine, adus șervețele umede, leucoplast) și a început să vorbească cu ea, să o învețe și să se joace cu ea.

– Mollie

Fiecare copil are dreptul să se simtă în siguranță în propria sa casă. Dacă unul dintre copii e blocat într-un tipar de ieșiri în plan fizic îndreptate împotriva fratelui său, trebuie să aveți ca prioritate găsirea unei modalități prin care să-l opriți.

Copiii lovesc pentru că se simt nesiguri. Uneori, acest lucru se întâmplă pentru că un frate îi amenință în vreun fel, chiar și pașnic, cum ar fi să se uite la o jucărie de-a lor sau să stea prea aproape. Alteori, par să lovească fără un motiv anume. Astfel de lovituri își au originea în supărări mai mari reprimate – de obicei, teama că nu mai sunt iubiți de părinți, amestecată cu durerea și sentimentul de neputință.

După ce veți reuși să vă ajutați copilul cu aceste sentimente, se va opri din lovit. Dar nu va avea încredere să se lase ajutat înainte să vă reconectați. Așa că, cel mai important lucru pe care îl puteți face pentru a pune capăt loviturilor este să citiți prima secțiune din această carte și să folosiți practicile de parenting liniștit care induc senzația de siguranță și îi ajută pe copii să-și regleze emoțiile.

Poate că vă întrebați de unde vin aceste emoții intense. Merită să luați în calcul și posibilitatea ca voi să contribuiți, fără să vă dați seama, la cercul violenței prin propria voastră indignare. Toți părinții se supără atunci când unul dintre copii îl lovește pe celălalt, dar atunci când sunt atât de deranjați de incident, încât își revarsă furia asupra agresorului e posibil ca modelul să aibă rădăcini adânci. Prin urmare, de exemplu, unui părinte care a fost lovit de fratele său în copilărie îi va fi și mai dificil să vadă cum băiatul lui o lovește pe soră, să zicem. Este de înțeles că acel părinte ar putea reacționa exagerat. Această reacție exagerată poate spori nivelul de agresivitate, pentru că îl sperie pe băiat, care se teme că nu mai este iubit. Așa că stabilirea unei limite – *„Nu te las să lovești... Ce se întâmplă?"* – este esențială. Dacă explodați, îl faceți să se simtă rușinat sau îl pedepsiți, îi veți intensifica teama și veți spori șansele să lovească din nou, pe viitor.

Astfel, transformarea disciplinei în limite empatice – chiar şi atunci când copilul loveşte – îl ajută, de obicei, pe cel mic să renunţe la acest obicei. Am văzut în mod repetat copii care au încetat aproape peste noapte să mai lovească atunci când părinţii lor şi-au vindecat propriile trăiri faţă de situaţiile respective.

Un alt element-cheie pentru a opri loviturile repetate este să vă reconectaţi cu copilul. Într-una dintre familiile cu care am lucrat, băiatul o lovea pe sora lui mai mică aproape în fiecare zi. Mama lui i-a tras o palmă când a lovit-o pe fată, dar asta nu l-a făcut să se oprească. În schimb, băiatul a devenit şi mai sfidător şi mai dificil. Într-un final, mama a început să urmeze programul meu de prevenire a conflictelor şi să petreacă timp doar cu el în fiecare zi. În loc să-l mai pălmuiască atunci când o lovea pe sora mai mică, s-a conectat cu el şi l-a ajutat să plângă, stabilind totodată limite ferme în privinţa loviturilor. În aproximativ o lună, agresivitatea a încetat.

Dar, cu câteva săptămâni mai târziu, într-una din zile, mama a întors privirea şi l-a văzut pe băiat stând în picioare în spatele fetei. Mâna lui era ridicată deasupra capului surorii, cu pumnul strâns şi pe cale să coboare în forţă. Mama a îngheţat. Privirea i s-a intersectat cu a lui. Fără a întoarce ochii, şi-a deschis încet pumnul... şi a început să mângâie uşor capul surorii sale. *„Doar o mângâiam pe păr"*, i-a spus cu mândrie mamei.

Ce s-a întâmplat? Să-i fi fost teamă că va fi pedepsit, după ce a văzut-o pe mama lui privindu-l? Nu cred. Mai fusese pedepsit de mai multe ori şi acest lucru nu-l împiedicase să lovească. Cred că acest copil a primit, în fine, ceva ce îşi dorise mai mult decât să o lovească pe sora lui – o relaţie caldă cu mama. Nu a vrut să piardă noua relaţie apropiată care s-a creat între ei.

În cele din urmă, dacă agresivitatea este un tipar care se repetă între copii, nu staţi deoparte, sperând că se va opri. În schimb, ţineţi-i separat în timp ce aplicaţi practicile de prevenire şi vă conectaţi cu amândoi. Pur şi simplu nu îi lăsaţi singuri până când nu veţi fi siguri că violenţa a rămas în trecut şi faceţi cu cel care lovea o înţelegere legată de modul în care-şi poate proteja dreptul de a se juca cu fratele său: *„Nu te pot lăsa să te joci cu sora ta dacă ai de gând să o loveşti...*

Haide să facem o înțelegere despre cum o să te oprești din lovit, chiar dacă ești foarte furios." Dați-i timp copilului și îndrumați-l pentru a găsi câteva alternative la lovit, apoi ajutați-l să le exerseze. Iată un exemplu de înțelegere, pe care Kyle, în vârstă de patru ani, i l-a dictat mamei lui.

Planul lui Kyle

Loviturile dor. Nu o s-o lovesc pe Kira astăzi, indiferent ce se întâmplă. Dacă are o jucărie pe care o vreau, o să fac schimb cu ea. Sau o să aștept să fie rândul meu. Dacă îmi stă în cale, o să-i rog pe mama sau pe tata să mă ajute. Dacă îmi vine să lovesc, o să mă întorc și o să mă îmbrățișez tare și o să strig: „Stop!" Stop e cuvântul de cod ca să țin minte, iar dacă mama mă aude strigând „Stop", va veni să mă ajute. Iar dacă o să uit și o să lovesc, atunci va trebui să mă joc în sufragerie, în timp ce Kira se va juca în bucătărie.

Observați cum Kyle și-a propus să se întoarcă cu spatele, să își redirecționeze pornirea de a lovi într-o îmbrățișare și să folosească un cuvânt de cod pentru a-și chema mama în ajutor. Atunci când copilul ajută la întocmirea planului și vă spune ce să scrieți, va prețui înțelegerea. Apoi, vă puteți juca cu el un joc pentru a-l face să râdă, eliberând astfel din tensiunea acumulată în jurul subiectului loviturilor, atât pentru el, cât și pentru părinți. Imitați anumite situații care l-ar putea face să vrea să lovească – într-un mod prostesc, pentru a-l face să râdă. Persoana care vrea să lovească transformă această pornire bătând din palme cu brațele înconjurate în jurul propriului său corp (îmbrățișându-se) în loc să răbufnească. În timp ce face acest lucru, va striga cuvântul de cod. După cum mi-a scris mama unui băiat care lovise în trecut: „*L-am dus ieri la un loc de joacă foarte aglomerat și, la un moment dat, un copil l-a împins. S-a oprit, și-a încrucișat brațele în jurul corpului și m-a strigat. A fost incredibil.*"

Desigur, o astfel de înțelegere nu va funcționa dacă o faceți

cu scopul de a pedepsi. Copilul trebuie să fie convins că sunteți de partea lui, că aveți încredere în capacitatea sa de a-și controla comportamentul. Și nu va da rezultate fără practicile de prevenire. Așa că, dacă vine acasă de la grădiniță și lovește în fiecare zi, nu-l lăsați în preajma fratelui său până când nu-l faceți să râdă sau să plângă, prin jocul de-a trânta sau o criză programată (vedeți capitolul 2). În caz contrar, nicio înțelegere din lume nu îl va împiedica să lovească și va ajunge să creadă că el este copilul cel rău.

Deprinderea unor abilități: cum să intervenițiîntr-o ceartă între frați

În timp ce pregătește cina, mama aude voci ridicate.

Charley: Jane, te jucai cumva în fortul meu? Asta făceai! Mi l-ai stricat!
Jane: Nu ți-am făcut nimic la prostia asta de fort.
Charley: Nu e o prostie, tu ești proastă!
Jane: Ieși afară din camera mea!
Charley: Nu ești tu șefa mea!
Jane: Sunt șefa camerei mele! Ieși odată!
Charley: Mi-ai stricat fortul! O să-ți stric și eu camera!
(Poc!)
Jane: Te urăsc, Charley! MAMA!!

Cum ar trebui să procedeze mama?

Mama *(gândindu-se)*: Hmm... Oare ar trebui să intervin? Sunt ocupată cu mâncarea și, uneori, se descurcă singuri. Dar în cazul de față, situația pare că a ieșt de sub control. Poate că e o ocazie bună să-i învăț cum să facă mai bine... *(Închide aragazul, trage aer în piept și își reamintește sieși să rămână calmă.)*
Mama *(vorbește în timp ce intră în camera lui Jane)*: Am auzit vocile voastre ridicate, supărate. Ce se întâmplă?
Charley: Jane mi-a stricat fortul!

Jane: Charley a distrus grădina zoologică pe care o construisem!
Mama ştie că nu e cazul să încerce să-şi dea seama cine a început totul.
Mama *(empatizând cu ambii copii)*: Voi doi sunteţi într-adevăr supăraţi!
Jane: Te urăsc, Charley!
Charley: Eu te urăsc şi mai tare, Jane!
Mama *(trăgând adânc aer în piept pentru a rămâne calmă, empatizând şi stabilind o limită)*: Înţeleg cât de furioşi sunteţi amândoi. Regula în casa aceasta este să ne purtăm amabil şi cu respect unul cu celălalt. Am auzit că aţi ţipat şi aţi folosit cuvinte care rănesc. Haideţi să ne aşezăm cu toţii. Haide, Charley, aşază-te aici, lângă mine. Jane, stai aici, de partea cealaltă. Acum, haideţi să respirăm profund de câteva ori ca să ne putem calma şi să ne ascultăm unul pe celălalt... unu... doi... trei. În regulă, vreau să aud ce v-a supărat aşa de tare pe fiecare dintre voi. Pe rând. Data trecută, Charley a vorbit primul. De data asta, Jane e prima. Jane, ce s-a întâmplat?
Jane: Charley a dărâmat grădina mea zoologică. Am lucrat aşa de mult la ea împreună cu Autumn. Urma să ne jucăm din nou cu ea mâine.
Mama: Charley a dărâmat grădina ta zoologică şi de-asta eşti aşa de furioasă? Văd toate cuburile şi animalele împrăştiate peste tot... Jane, s-a mai întâmplat şi altceva?
Jane: I-am spus să iasă din camera mea şi nu a vrut. Nu aşa era regula? Că trebuie să iasă?
Mama: Vrei ca Charley să plece din camera ta când îi spui asta. Ai dreptate, aşa e regula în familia noastră... Charley, ne poţi spune ce s-a întâmplat din punctul tău de vedere?
Charley: Jane mi-a stricat fortul! Şi ea a intrat în camera mea. Şi ea a încălcat regula!
Mama: Deci eşti supărat pentru că Jane a fost în camera ta şi ţi-a stricat fortul. Şi ai venit în camera ei să-i spui?
Jane: Dar a venit şi nu mai voia să plece şi mi-a distrus grădina zoologică!
Mama: Pe rând. Jane, acum e rândul lui Charley să vorbească. O

să-ţi vină şi ţie rândul din nou imediat. Charley?

Charley: Aşa e, am dărâmat grădina zoologică, dar doar pentru că ea a spus că fortul meu e o prostie!

Mama: Să vedem dacă am înţeles bine. Charley, te-ai supărat foarte tare pentru că Jane a intrat în camera ta şi s-a jucat cu fortul tău şi crezi că ţi l-a stricat. Apoi, ea a spus că fortul e o prostie şi te-a rănit. Pe urmă, ţi-a spus să ieşi din camera ei. E corect?

Charley: Da!

Mama: Şi tu ai fost aşa de supărat, că ai dărâmat grădina ei zoologică?

Charley: Da!

Mama: Bine, mulţumesc că ne-ai spus. Înţeleg cât de rănit şi de supărat eşti şi cât de mult te străduieşti să rămâi calm ca să putem rezolva această situaţie. Jane, să vedem dacă am înţeles. Te jucai şi Charley a intrat în încăpere foarte nervos, iar tu i-ai zis să plece, aşa e?

Jane: Da.

Mama: Şi el era aşa de nervos, încât ţi-a dărâmat grădina zoologică?

Jane: Da, iar acum eu sunt şi mai nervoasă! Întreaga casă a elefanţilor este distrusă.

De ce e nevoie să trecem prin asta?

1. Pentru ca fiecare copil să se simtă ascultat.
2. Pentru ca fiecare copil să aibă ocazia să se gândească şi să înţeleagă cum faptul că şi-au urmat furia i-a adus în această situaţie. Raţionamentele corecte vin din experienţă, dar numai la pachet cu reflecţia.
3. Pentru ca fiecare copil să asculte povestea din altă perspectivă, pentru a dezvolta empatie şi inteligenţă socială cu privire la motivaţiile celorlalţi.
4. Pentru ca fiecare copil să-şi dezvolte un mai bun control al pornirilor. Amândoi sunt furioşi, dar stau aşezaţi, diminuându-şi furia cu

fiecare respiraţie şi transpunând-o în cuvinte. Acest lucru le ajută creierul să proceseze emoţiile în loc să le lase să se dezlănţuie şi construieşte circuite neuronale, care le vor putea regla furia în viitor.

Mama *(empatizând şi apoi ajutând fiecare copil să se gândească la ce a simţit celălalt copil şi rolul pe care l-a avut fiecare în apariţia problemei)*: Aşadar, avem aici doi copii foarte nervoşi. Charley, înţeleg că tu eşti supărat pentru că Jane a intrat în camera ta, s-a jucat cu fortul tău şi l-a stricat. Jane, înţeleg că tu eşti supărată pentru că Charley ţi-a dărâmat grădina zoologică. Amândoi sunteţi răniţi din cauză că lucrurile voastre au fost stricate, nu-i aşa? *(Copiii dau din cap afirmativ.)* Adesea, atunci când suntem răniţi, ne supărăm, nu-i aşa? *(Îi învaţă inteligenţa emoţională.)* Aşa că v-aţi enervat amândoi aşa de tare şi aţi dat vina unul pe altul, am dreptate?... Acum, aş vrea ca fiecare să vă imaginaţi ce a simţit celălalt în timp ce v-aţi certat. Jane, cum crezi că se simţea Charley când a intrat în camera ta?

Jane: Era supărat.

Mama: Da... şi când ţi-a vorbit, crezi că asta l-a făcut să se simtă mai bine?

Jane: Ei bine... cred că nu.

Charley: Ştii că încercai să mă simt eu mai rău!

Mama: Charley, acum vorbeşte Jane şi noi doi ascultăm şi respirăm adânc, ca să putem să rămânem calmi... Jane, ce crezi că era în sufletul lui Charley când a venit în camera ta?

Jane: Am spus despre fortul lui că e o prostie... şi s-a supărat şi mai tare... iar eu i-am spus să plece... şi s-a enervat mai rău...

Mama: Hmmm... Crezi că ai fi putut face ceva diferit?

Jane: Bine, ştiu. Aş fi putut să-mi cer scuze în legătură cu fortul... Nu am vrut să-l stric. A căzut pur şi simplu. Cred că ar fi trebuit să îl întreb înainte să mă bag înăuntru... Dar şi el se joacă cu lucrurile mele.

Mama: Acum vorbim despre ce s-a întâmplat astăzi. E ceva ce ai fi putut face pentru ca lucrurile să evolueze diferit?
Jane: Păi, el e cel care mi-a dărâmat grădina zoologică!
Mama: Da, aşa e. Dar chiar acum mă întreb dacă-ţi dai seama dacă e ceva ce ai fi putut face într-un alt fel pentru ca situaţia să se deruleze diferit.
Jane: Aş fi putut să fiu mai drăguţă şi să-mi cer scuze. Nu era nevoie să spun despre fort că e o prostie.
Mama: Deci crezi că dacă ţi-ai fi cerut scuze atunci când a venit el prima dată, e posibil să nu se fi enervat aşa de tare?... Charley, dacă Jane ar fi procedat aşa, crezi că te-ai fi simţit altfel?
Charley: Tot aş fi fost supărat că mi-a stricat fortul. Dar nu i-aş mai fi dărâmat grădina zoologică.
Mama: Foarte bine, mulţumesc, Charley. Jane, ai auzit asta? Era supărat că te-ai jucat cu fortul lui, dar dacă ar fi ştiut că-ţi pare rău şi că voiai să îndrepţi lucrurile i-ar fi fost mai uşor să-şi controleze furia. Aşa e?
Jane dă din cap afirmativ.
Mama: Prin urmare, Charley, cum crezi că s-a simţit Jane când v-aţi certat? Şi ce ai fi putut face altfel?

Puteţi vedea ce urmăreşte mama de mai sus. În continuare, îl va întreba pe fiecare copil în parte dacă ar putea face ceva pentru a se împăca cu celălalt. Până la finalul conversaţiei, e posibil ca Charley şi Jane să ajungă la concluzia că ar trebui să lucreze împreună pentru a reface grădina zoologică.

Desigur, e imposibil să procedaţi în acest fel în fiecare seară. Mama a rămas cu mult în urmă cu pregătitul mesei. Dar vestea bună este că nici nu e nevoie. Dacă veţi acţiona în felul acesta timp de două luni, copiii vor începe să înveţe abilităţile pe care le arătaţi. Veţi fi uimiţi să vedeţi cum vor începe să-şi rezolve problemele fără intervenţia voastră. Probabil veţi constata că toată lumea din familie este mai calmă şi ascultă mai bine, odată ce şi-au făcut acest obicei. Chiar şi voi!

Cum să ajutați copiii să repare lucrurile după o ceartă în loc să-i forțați să-și ceară scuze

După o ceartă între frați, majoritatea părinților insistă ca cei mici să-și ceară scuze reciproc. Dacă îi întrebați pe copii ce părere au despre această practică, vă vor spune:

- *„Când sunt supărat, urăsc să-mi cer scuze. Mă face să fiu și mai nervos pe sora mea."*
- *„Nu-mi place când fratele meu își cere scuze de la mine pentru că l-au pus părinții noștri, pentru că se poartă de parcă nu ar vrea într-adevăr să o facă. Mă supără și mai tare."*
- *„E ca și cum ai minți că-ți ceri scuze, când de fapt nu vrei să o faci."*
- *„Când părinții mei îl pun pe fratele meu să-și ceară scuze, mă simt de parcă am câștigat. Mă simt bine, dar nu îl plac mai mult."*
- *„Mai târziu, îmi place din nou de sora mea. Atunci aș putea să-i cer scuze. Dar nu când sunt nervos."*

Nu aveți impresia că forțându-i pe copii să-și ceară scuze îi învățăm lecțiile nepotrivite și ar trebui să regândim această practică? Ce altceva am putea face?

1. **În loc să vă concentrați pe ritualul scuzelor, ajutați-i pe copii să comunice.** Dacă respectați practicile recomandate pentru a-i ajuta pe copii să-și exprime dorințele și nevoile, să se asculte unul pe celălalt și să repete ceea ce i-au auzit spunând pe frații lor, atunci copiii vor începe să-și vindece conflictele la un nivel mai profund, astfel încât scuzele vor deveni aproape inutile, la fel ca în cazul adulților.

2. **Așteptați să treacă furia.** Dacă fratele cel mic e încă furios, atunci are nevoie să se facă auzit înainte de a asculta punctul de vedere al fratelui său.

3. **După ce copilul nu mai e nervos, încurajați-l să-și repare relația cu fratele.** *„Fratele tău te iubește și te admiră. Atunci când ai țipat la el, se pare că l-ai rănit. Mă întreb ce ai putea face pentru a îmbunătăți lucrurile."*

4. **Dacă el sugerează să-și ceară scuze, urmați-i pornirea.** Dacă pare să fie în continuare ursuz sau furios, remarcați faptul că scuzele sale ar putea să pară nesincere și întrebați-l dacă el crede că acestea l-ar face pe fratele lui să se simtă mai bine. *„A-ți cere scuze este un mod minunat de a ameliora situația, dragule, dar nu aș vrea să-ți ceri scuze dacă nu simți asta. Nu îți pot cere să spui ceva în care nu crezi; și nici nu cred că așa ceva ar putea face pe cineva să se simtă mai bine."*

5. **În cazul în care copilul vă cere, oferiți-i sugestii în legătură cu modul în care ar putea repara lucrurile:**

- *Să ajute la reconstruirea turnului din cauza căruia s-au certat.*
- *Să construiască un turn pe care fratele să-l poată dărâma.*
- *Să repare sau să înlocuiască ceea ce a stricat, de exemplu jucăria stricată.*
- *Să facă un desen sau o planșă cu trei lucruri pe care le apreciază la fratele său.*
- *Să-i ofere fratelui o îmbrățișare.*
- *Să se joace un joc ales de fratele lui.*
- *Să-și ajute fratele să ducă la îndeplinire o sarcină.*
- *Să facă o înțelegere și să o semneze, prin care promite să nu mai repete ceea ce a făcut greșit și să descrie cum ar putea să procedeze pe viitor.*

Totuşi, nu uitaţi că nu îi atribuiţi copilului o „consecinţă" pentru a-şi achita datoria. Îl încurajaţi să se vadă drept o persoană generoasă, care poate să facă lucrurile mai bune atunci când a greşit. Prin urmare, *el* e cel care trebuie să aleagă să facă lucrurile mai bune. Voi îi puteţi oferi câteva idei, dar apoi să-i spuneţi: *„Ştiu că o să găseşti cea mai potrivită soluţie... Abia aştept să văd ce va fi!"* Îmbrăţişaţi-l şi ieşiţi din încăpere.

6. **Şi dacă spune *„Nu vreau să repar nimic împreună cu ea!"*?**

Admiteţi faptul că e încă foarte nervos şi recunoaşteţi motivul pentru care se simte astfel. Dacă puteţi, ajutaţi-l să-şi controleze furia. Apoi, spuneţi că vă aşteptaţi ca, atunci când se va simţi mai bine, să repare într-un fel ceea ce a stricat. *„Cred că eşti încă atât de supărat încât chiar acum nu vrei să-ţi îmbunătăţeşti relaţia cu sora ta... Însă ştiu că, deşi vă certaţi, vă şi iubiţi şi că situaţia s-ar îmbunătăţi dacă ai vrea să faci ceva pentru a repara lucrurile... Poate că ai nevoie de puţin timp înainte să vrei să repari lucrurile. E posibil să treacă ceva timp ca să-ţi dispară furia... Eu nu te mai pot ajuta acum cu sentimentele tale, dar putem vorbi din nou mai târziu... Când eşti pregătit, sunt sigur că vei şti ce trebuie să faci pentru a îmbunătăţi lucrurile."*

7. **Oferiţi-vă drept exemplu.** Copiii învaţă de la noi cum să repare relaţiile. Asiguraţi-vă că, atunci când în relaţia voastră cu copilul va apărea o ruptură, vă veţi cere scuze şi veţi găsi moduri în care să vă reconectaţi.

CUM AJUTĂM COPIII SĂ SE VINDECE DUPĂ O CEARTĂ

În loc să îi forțați să-și ceară scuze

Încurajați copiii să-și repare relația

Știu că era foarte supărat pe sora ta. Cred că atunci când ai lovit-o, i-ai rănit atât corpul, cât și sufletul, pentru că te iubește foarte mult. Mă întreb ce ai putea face să o ajuți să se simtă din nou în siguranță lângă tine.

Stânga: Forțându-i pe copii să-și ceară scuze, în special atunci când sunt încă nervoși, îi învățați să mintă. Pentru că aceste scuze nu au sens, nici nu vor repara relația. Singurul lucru pe care îl veți obține va fi că celălalt copil se va simți învingător.

Dreapta: Așteptați până când furia va slăbi și ajutați copilul să se gândească la ce ar putea face pentru a îmbunătăți lucrurile cu fratele său.

6

De ce nu pot să împartă? De ce se ceartă copiii pe lucruri

Tripleții noștri ne-au învățat câte ceva despre proprietatea personală, mai exact că toată lumea și-o dorește. Ceea ce înseamnă că fiecare copil aspiră la jucării pe care le percepe ca fiind ale lui.

– John Cave Osborne,
How Three Babies Turned Our World Upside Down

Unul dintre cele mai frecvente motive pentru care copiii se ceartă este că amândoi își doresc același lucru – o anumită jucărie. Primul copil pornește întotdeauna de la premisa că el „deține" toate jucăriile – în definitiv, el este cel care le folosește. Așa că, dacă vă doriți să împartă jucăriile, va trebui să creați o regulă a familiei legată de drepturile de proprietate.

S-ar putea ca ideea de „proprietate privată" din familia noastră să vă surprindă. În mod just, ne dorim ca toți copiii să poată folosi toate jucăriile, fie în funcție de vârsta lor, fie făcând cu rândul. Oare întreaga idee a „deținerii" nu vine în contradicție cu ideea de a fi o familie?

Ei bine, nu. Nu din perspectiva copilului. Ca adulți, nu ne certăm cu partenerul nostru în legătură cu apartenența prăjitorului de

pâine sau a canapelei. Le folosim cu rândul sau le folosim împreună. Dar, pentru copii, jucăriile reprezintă o posesie de preţ. De fapt, pentru copilul mic jucăriile sunt mai mult decât posesiuni – ele constituie extensii ale sinelui. Copiii folosesc jucăriile pentru a explora lumea şi pentru a-şi construi relaţia cu aceasta. Se întâmplă ca un copil să culeagă o scoică sau un băţ şi să contruiască o întreagă poveste imaginară în jurul lor. Băţul acela este al lui; are nevoie de el pentru a fi el însuşi în această lume. De aceea auzim atât de des copiii mici spunând *„Al meu!"*. Dar ce înseamnă de fapt acest „al meu"? Nu este o dovadă de egoism. Mai degrabă, înseamnă că au nevoie să controleze ce se întâmplă cu acel obiect. Acesta este motivul pentru care, chiar şi atunci când nu s-a mai atins de doi ani de o jucărie pentru bebeluşi, copilul se va supăra atunci când o va vedea în mâinile fratelui mai mic. Senzaţia sa de bine depinde de capacitatea de a controla obiectele de care pare să fie puternic ataşat.

Lucrurile se complică şi mai tare atunci când intervin părinţii şi îl forţează să împartă jucăria cu fratele. Când doi copii îşi doresc o jucărie şi voi îl alegeţi pe unul dintre ei, chiar şi doar pentru o perioadă scurtă de timp şi cu un motiv întemeiat, amândoi vor considera că aţi ales unul dintre fraţi în defavoarea celuilalt. Pentru ei, sensul alegerii voastre va fi că luaţi în mod simbolic iubirea pentru unul dintre copii şi o transferaţi asupra fratelui. În mod natural, copiii au pornirea de a înhăţa lucrurile de la fraţii lor cu fiecare ocazie pe care o au. În definitiv, supravieţuirea lor depinde de un volum cât mai mare de iubire din partea părinţilor!

Din fericire, acest lucru nu înseamnă că un copil nu va fi niciodată dispus să-i dea fratelui său nicio jucărie. Pe măsură ce va creşte, se va ataşa de noi obiecte şi le va abandona treptat pe cele vechi. Dar a-l forţa să renunţe la lucruri va avea cel mai probabil ca efect o creştere a rivalităţii între fraţi. Cheia este să creăm cu înţelepciune reguli ale familiei cu privire la „împărţire", la cine şi ce deţine sau controlează, potrivite cu nivelul de dezvoltare. Ideea unei astfel de politici ar putea părea foarte oficială. Însă, de fapt, aveţi deja o politică a familiei legată de împărţire; însă poate că nu aţi prezentat-o ca atare. În majoritatea familiilor, politica este ca părinţii să decidă

când unul dintre copii s-a jucat suficient de mult cu o jucărie, de obicei bazându-se pe cât de mult protestează fratele. Deşi această abordare pare eficientă, ea accentuează competiţia dintre fraţi, îi face să se simtă lipsiţi de putere şi îi învaţă că, dacă se plâng, vor obţine ceea ce îşi doresc. Veţi fi uşuraţi să aflaţi că există şi alte modalităţi de a rezolva problema împărţirii şi care îi învaţă pe copii lucruri mai constructive.

Haideţi să ne punem de acord că obiectivul este să ne creştem copiii ca fiinţe generoase, care pot observa şi răspunde nevoilor celor din jur. Desigur, ne dorim şi ca ei să poată să-şi împlinească propriile nevoi, ceea ce presupune să muncească şi să se joace, pentru că în acest fel îşi dezvoltă măiestria. Există o tensiune evidentă pe care părinţii trebuie să o recunoască. Nu vrem să îi facem pe copiii noştri să simtă că ar trebui să se întrerupă din ceea ce fac pentru „a-i da" ceva celuilalt, doar pentru că acesta cere. Pe de altă parte, ne dorim ca ei să observe atunci când fraţii lor ar vrea să se joace şi ei cu acel obiect şi să-l ofere. Iar atunci când altcineva are ceva ce copilul nostru îşi doreşte, sperăm că îşi va putea controla pornirea de a lua pur şi simplu acel lucru şi să se folosească de cuvinte pentru a ajunge la o înţelegere. Cu alte cuvinte, vrem să îşi susţină propriile nevoi, să le respecte pe ale celorlalţi şi să poată să amâne satisfacţia, având răbdare. Corect?

Toate acestea înseamnă că trebuie să regândim modul în care copiii „învaţă să împartă".

A împărţi – o altă perspectivă

Atunci când fiul meu avea doi ani, a primit cadou o maşinuţă cu care se putea plimba. I-a plăcut atât de mult, încât voia să stea tot timpul în ea, conducând înainte şi înapoi pe aleea din faţa casei. Uneori se prefăcea că se află la volanul unei basculante, alteori că e conductor de tren, altă dată că e şoferul autobuzului şcolii. Maşina i-a îndeplinit toate fanteziile şi a schimbat modul în care se percepea pe el însuşi.

Într-o zi, la puţină vreme după ce vehiculul poposise în casa noastră, ne-a vizitat familia cumnatului meu, împreună cu fiul lor,

cam de aceeaşi vârstă cu al nostru. În mod firesc, nepotul a vrut şi el să conducă maşina. Fiul nostru însă nu era dispus să se oprească din condus nici măcar cât să-i dea timp să negocieze. Ar fi trebuit să pun maşina deoparte înainte să primim în vizită un alt copil, dar era pentru prima dată când îl vedeam pe copilul nostru refuzând să lase şi pe altcineva, aşa că încă nu învăţasem trucul. Între timp, nepotul nostru a devenit tot mai agitat urmărindu-şi verişorul cum conducea. „Dacă vrei să înveţe să împartă", mi-a sugerat un adult, „va trebui să îl scoţi din maşină".

Nu mi-era teamă de o criză de nervi a fiului nostru. Dar ştiam, pentru că citisem studiile făcute de Judy Dunn şi de alţi cercetători, că, la doi-trei ani, dezvoltarea nu le permite copiilor să „înveţe să împartă". Îmi cunoşteam băiatul suficient de bine cât să-mi dau seama că s-ar fi simţit trădat dacă l-aş fi scos din maşină şi nu ar fi înţeles de ce i se cerea să renunţe în favoarea unui alt copil la bunul său cel mai de preţ, chiar şi temporar. (Şi oricum, ce înseamnă temporar pentru un copil de doi ani?) Instinctul îmi spunea că forţând un copil nu îl voi ajuta *să vrea* să fie generos şi să „înveţe să împartă". În schimb, nu ştiam cum să încep să-mi explic gândurile sau cum să procedez corect faţă de nepotul nostru. De fapt, mi-a luat ani de zile să pot pune în cuvinte aceste idei, odată ce copiii mei au crescut, iar eu am lucrat cu alţi părinţi.

Mi-aş fi dorit să fi avut atunci cartea lui Heather Shumaker *It's Okay Not to Share* pentru a mă ajuta cu ideile pe care începeam să mi le conturez. (A fost publicată în anul în care fiul meu a împlinit 22 de ani.) Dacă nu vreţi să citiţi decât o singură carte despre cum să-i sprijiniţi pe cei mici să se înţeleagă cu alţi copii de aceeaşi vârstă, ar trebui să alegeţi acest volum – veţi descoperi că recomandările lui Shumaker legate de prieteni se aplică şi fraţilor.

Care este soluţia radicală pe care o sugerează Shumaker? „Împărţitul la cerere întrerupe joaca, erodează încrederea dintre părinţi şi copii şi îi învaţă falsa generozitate. În schimb, puneţi-i să facă cu rândul".[1] Pare rezonabil, nu-i aşa?

Dar Shumaker a adus această temă cu un pas mai departe, insistând asupra faptului că acel copil care se află în posesia jucăriei

să fie cel care hotărăşte cât timp durează rândul lui. Am numit acest lucru *rând autostabilit*, pentru că fratele cel mic decide cât timp are nevoie de jucărie şi apoi i-o dă celuilalt copil. Prin urmare, în povestea cu fiul meu şi maşina, ar fi trebuit să facilităm o discuţie între copii, în care băiatul meu să-i promită verişorului că-i va ceda maşina după ce va termina el cu ea, urmând să-i permită apoi să o folosească până va dori să renunţe la rândul său.

Vedeţi problema, desigur. Bietul meu nepot ar fi lovit şi tipat prin curte. Unui copil de doi ani îi e foarte dificil să aştepte să-i vină rândul. Tocmai de aceea noi, părinţii, ne-am obişnuit să punem alarme pe ceas şi să-i anunţăm când trebuie să cedeze rândul. Bănuiesc că acest lucru se întâmplă mai puţin din cauză că noi chiar suntem convinşi că e o modalitate bună de a-i învăţa să împartă, cât mai degrabă pentru că nu putem tolera nefericirea copilului care aşteaptă să-i vină rândul.

Gândiţi-vă, totuşi, ce ar fi învăţat copilul meu dacă l-aş fi obligat să împartă scoţându-l cu forţa din maşina lui şi permiţându-i verişorului să se plimbe cu ea. Credeţi că ar fi învăţat generozitatea pentru că vărul lui părea atât de fericit? Nu, pentru că s-ar fi simţit ca un infractor, iar vărul ar fi devenit în mod cert inamicul. În plus, acest lucru nu l-ar fi ajutat să „înveţe să împartă". De fapt, cum ar fi putut să experimenteze la acel moment „împărţitul" altfel decât o persoană mai puternică decât el, care îi lua bunul nepreţuit? Problema cu împărţitul impus este că el arată precum luatul cu forţa. Atunci când copiii învaţă că adulţii le iau jucăriile după ce, conform ideii arbitrare a celor mari, a trecut „suficient de mult timp", ei devin posesivi. Pentru copil, sentimentul este probabil asemănător cu cel pe care l-aţi avea şi voi dacă aş insista să-mi daţi maşina voastră pentru că aţi ţinut-o suficient şi acum e rândul meu să merg cu ea.

În cazul rândului autostabilit, din contră, copilul este liber să folosească jucăria atât timp cât îşi doreşte, putându-se bucura de ea pe deplin, iar apoi să i-o cedeze celuilalt copil cu inima deschisă. Va ajunge astfel să trăiască acea emoţie caldă şi frumoasă pe care o simţim cu toţii atunci când îi dăm cuiva ceea ce îşi doreşte şi vedem cât este de bucuros. Nancy Eisenberg, unul dintre cercetătorii importanţi

pe tema dezvoltării sociale a copiilor, susţine că aceştia devin mai generoşi chiar dându-le altora şi observând direct cât de bine se simt.[2] Există însă şi o capcană, spune Eisenberg. Copilul trebuie să aleagă în mod voluntar această experienţă. Dacă îl forţăm să împartă, se va îndepărta plin de resentimente, fără a se simţi generos. Deloc surprinzător, pe viitor va fi mai puţin dispus să împartă.

Pe rând: ce pot învăţa copiii din asta

Atunci când copilul A vrea ceva ce copilul B are, îi cerem împreună lui B să ne dea obiectul după ce termină cu el. Apoi, A se hotărăşte ce vrea să facă în timpul în care aşteaptă să-i vină rândul. Când termină, amândoi copiii sunt foarte mândri că i-au „dat" obiectul celuilalt „din proprie iniţiativă".

– Erin

Sistemul rândului autostabilit funcţionează pentru copilul care are puterea de decizie, dar ce se întâmplă cu bietul frate care trebuie să-şi aştepte rândul? Vă puteţi aştepta ca acesta să protesteze, ceea ce va fi neplăcut pentru voi şi groaznic pentru el. În plus, nu putem spune că este corect ca un copil să aştepte câtă vreme celălalt foloseşte jucăria râvnită atât cât doreşte – nu-i aşa?

Să ne gândim la fratele care este îngrozitor de nefericit cât îşi aşteaptă rândul. Avem două opţiuni.

Opţiunea 1. Îi spunem primului copil că a ţinut suficient jucăria, i-o luăm şi i-o dăm fratelui său. Al doilea copil învaţă:

- *Dacă plâng suficient de tare, primesc ce vreau, chiar dacă altcineva are acel obiect.*
- *Părinţii sunt cei care hotărăsc cine, ce şi când primeşte, iar deciziile lor sunt arbitrare, în funcţie de toanele lor şi de cât de convingător cer să-mi vină rândul.*
- *Fratele meu şi cu mine suntem tot timpul în competiţie pentru a primi ce avem nevoie. Nu-mi place de el.*
- *Poate că sunt lacom, dar se pare că aşa trebuie să fiu ca să primesc ceea ce merit.*

- *Ar fi bine să „mă joc repede" pentru că nu o să am la dispoziție jucăria prea mult timp.*
- *Am câștigat! Dar o să pierd din nou în curând. Poate e mai bine să protestez tare când urmează să-mi vină rândul, ca să pot profita de fiecare minut în plus. Și apoi, când vine rândul fratelui meu, să protestez din nou. Dacă îi fac pe părinți să se simtă prost, o să capăt jucăria mai mult timp.*

Observați că atenția copilului nu se concentrează aproape deloc asupra jucăriei pe care a obținut-o. Nu se poate juca liber. Tot ce poate să facă e să urmărească ticăitul ceasului. Deci abordarea convențională a împărțitului forțat subminează abilitatea copiilor de a se lăsa absorbiți de joacă, precum și relația dintre frați, pe care îi aduce într-o permanentă poziție de competiție. Niciunul dintre copii nu trăiește generozitatea, jucându-se cât doresc, pentru ca apoi să-i ofere celuilalt obiectul.

Opțiunea 2. Îi spunem celui de-al doilea copil că-i poate cere fratelui său jucăria atunci când îi vine rândul și îl asigurăm că o să-l ajutăm să aștepte până când fratele lui hotărăște că a terminat. De data aceasta, cel de-al doilea copil învață:

- *Pot să cer ce vreau. Uneori, îmi vine rândul repede, alteori trebuie să aștept.*
- *E normal să plâng, dar nu înseamnă că voi primi jucăria.*
- *Nu primesc tot ce vreau, dar uneori primesc mai mult de atât. Părinții mei înțeleg întotdeauna și mă ajută atunci când sunt supărat.*
- *După ce plâng, mă simt mai bine.*
- *Pot să mă joc cu o altă jucărie și să mă bucur de ea. Încep să învăț să aștept.*
- *Nu e nevoie să mă vait și să plâng pentru a-i convinge pe părinți să-mi vină și mie rândul. Toată lumea trebuie să aștepte să-i vină rândul, iar acest lucru se va întâmpla mai devreme sau mai târziu.*
- *Îmi place sentimentul pe care îl am atunci când fratele meu îmi dă jucăria. Îmi place de fratele meu.*

- *Pot folosi jucăria cât vreau; nimeni n-o să mă facă să i-o dau fratelui înainte să termin cu ea. Când sunt gata și i-o ofer fratelui, mă simt bine – mă bucur că-i dau și lui ocazia să se joace. Sunt o persoană generoasă.*

Acest copil își dezvoltă controlul pornirilor și capacitatea de a amâna satisfacția. Părinții susțin joaca mai aplicată, pentru că nu îl întrerup pe copil ca să-i ia jucăria. Îi ajută pe ambii copii să-și descopere generozitatea. Și, de asemenea, creează o relație mai caldă între frați, diminuând competiția.

Aceasta poate fi o modalitate nouă de a proceda, plină de provocări atât pentru părinți, cât și pentru copii. Însă pe măsură ce copiii învață că, în cele din urmă, vor primi jucăria și că dreptul lor la a folosi acea jucărie va fi protejat, vor deveni mai pricepuți în a-și gestiona nerăbdarea. De fapt, de fiecare dată când ajutăm copilul să aștepte, acesta își construiește capacitatea cerebrală de a amâna satisfacția. Destul de curând, veți observa cum copiii voștri vor începe să se întrebe unul pe altul când le va veni rândul și cum le vor oferi jucăria fraților atunci când au terminat cu ea.

Celor mai mulți părinți le vine greu să creadă că un copil îi va ceda de bunăvoie fratelui său rândul, fără intervenția adulților. Dar, după ce veți adopta această abordare, astfel de situații vor fi la ordinea zilei în casa voastră. În continuare va fi nevoie să cumpărați câte două obiecte importante și va trebui să le puneți deoparte înainte de vizita altor copii. Dar, în loc să arbitrați împărțitul, vă veți găsi în ipostaza de a vă îndruma copiii cât timp așteaptă să le vină rândul sau admirând cât de des se descurcă singuri să-și cedeze obiectele. De ce să nu încercați?

Cum să-i învățați pe copii să-și aștepte rândul

Fata de cinci ani se plimba cu mașinuța, iar fratele ei de doi ani aștepta și el să-i vină rândul. S-a dus la ea să o lovească și i-a tras mașina, ceea ce în mod obișnuit s-ar fi soldat cu o ceartă monstruoasă și cu mine țipând la ei. În schimb, m-am dus către ei, am coborât

până la nivelul privirii lui și i-am spus: „Ești supărat pentru că Bailey se plimbă cu mașina și vrei și tu, nu-i așa? E dificil să aștepți." S-a aruncat în brațele mele și a strigat „Da!", iar apoi i-a cerut cu calm surorii lui să-l lase și pe el după ce termină cu mașina. Pe urmă, a continuat să se joace fericit până când ea a renunțat la mașină. A fost incredibil.

– Jennifer

Chiar și atunci când copiii se obișnuiesc cu regula familiei, care spune că persoana care folosește jucăria decide cât de mult durează rândul său, vor continua să râvnească într-o oarecare măsură atunci când altcineva are obiectul dorit. Îi puteți ajuta recunoscându-le trăirile, spunându-le că au dreptul să ceară ce își doresc, îndrumându-i să facă o înțelegere cu celălalt copil în legătură cu predarea obiectului râvnit și încurajându-i să-și găsească o altă preocupare cât timp așteaptă. De fiecare dată când procedați astfel, vă ajutați copilul să-și dezvolte capacitatea de a cere ce își dorește, precum și pe aceea de a-și controla pornirile și de a amâna bucuria. La fel ca gemenele de cinci ani de mai jos, copiii își vor putea îndrepta atenția către un alt proiect odată ce vor fi mulțumiți că le va veni rândul.

Savannah: Mama, Ella se joacă de prea mult timp cu bățul de sărit pogo!
Mama: Savannah, înțeleg că îți dorești foarte mult să te joci și tu cu bățul pogo. Crezi că-i poți spune Ellei că vrei să-l folosești și tu după ce termină ea?
Savannah: Nu vrea să mă asculte.
Mama: Poate că astăzi vreau să fac o tură mai lungă. Vrei să te ajut eu să-i spui?
Savannah: Da!
Mama și Savannah se duc spre locul în care Ella se joacă..
Mama *(zâmbind către Ella, cu brațul în jurul umerilor lui Savannah)*: Pare că te distrezi așa de bine!
Ella: Așa e!

Mama: Savannah vrea să-ţi spună ceva.
Savannah mormăie ceva către Ella.
Mama: Nu cred că Ella poate să audă când vorbeşti aşa de încet, câtă vreme ea sare. Încerci să vorbeşti mai tare?
Savannah: Vreau să fie şi rândul meu!
Ella: Dar Savannah, astăzi eu vreau să fac o tură lungă.
Mama: Hmm... Se pare că Ella nu e pregătită încă să-şi termine tura. Savannah, vrei să o întrebi pe Ella dacă poate să fie rândul tău după ce termină?
Savannah: Ella, pot să folosesc eu bățul după ce termini?
Ella: Bineînţeles!
Savannah nu pare mai fericită.
Mama: Savannah, poţi s-o întrebi pe Ella cât crede că mai durează.
Savannah: Ella, cât mai e până îmi vine şi mie rândul?
Ella: Vreau să fac o tură foarte lungă, pentru că mi-a fost dor de bățul de sărit... Cred că îmi trebuie zece ore întregi.
Mama: Ella, se pare că vrei să faci o tură foarte lungă! Ştii că regula la noi în casă este că rândul fiecăruia nu se prelungeşte peste noapte, aşa că rândul tău va trebui să se termine atunci când vii înăuntru pentru masa de seară, cam peste o oră, iar apoi, mâine, va fi rândul lui Savannah. E bine aşa?
Ella: Bine. Oricum, am început să obosesc de la atâtea sărituri.
Savannah: Dar asta înseamnă că n-o să primesc bățul de sărit până mâine! Trebuie să aştept atât de mult!
Mama: Ţi-e greu să aştepţi, nu-i aşa? Ţi-ar plăcea să facem un semn care să arate că mâine va fi rândul tău cu bățul pogo?
Se duc împreună după markere, şi mama scrie: „Savannah va face mâine, DUMINICĂ, o tură lungă cu bățul de sărit!"
Mama: Savannah, ştiu că nu poţi să citeşti, dar am scris aici „Savannah va face mâine, duminică, o tură lungă cu bățul de sărit!". E în regulă?... E greu să aştepţi. Vrei să te ajut să găseşti altceva de făcut acum?
Savannah *(ocupată cu markerele)*: Nu, mama, vreau să-mi decorez semnul şi să-l lipesc pe frigider. Vreau să fiu sigură că o să ne amintim cu toţii că o să fie rândul meu.

Dar cum rămâne cu copiii mici, de doi-trei ani, care se lasă cu ușurință copleșiți de emoții? O astfel de abordare nu garantează oricum apariția unei crize? Ba da, de multe ori. Dar acest lucru nu e neapărat rău. De fapt, dacă un copil mic are o criză de nervi pentru că vrea o jucărie pe care o are altcineva, adesea e un semn că avea nevoie de un prilej să plângă.

De unde știm asta? Pentru că, după ce plânge, de multe ori nici nu-i mai pasă de jucăria care a declanșat criza. Aceasta înseamnă că din capul locului nu a fost vorba neapărat de jucărie. A fost vorba de o încercare disperată a sa de a-și regla toate acele sentimente care se revărsau din bagajul său emoțional. El crede că dacă ar putea să aibă pur și simplu acea jucărie totul va fi în regulă. (Cu toții am crezut asta la un moment dat. Dacă am putea avea acei pantofi, acea mașină, acel job...) Dar, desigur, imediat după ce obține lucrul respectiv, fratele lui va pune mâna pe o altă jucărie, iar el va avea nevoie cu disperare de *acel* nou obiect pentru a se simți bine.

Părinților le este cu adevărat greu să-și sprijine copilul în timpul unei crize provocate de așteptarea pentru o jucărie. Cei mai mulți dintre noi am face orice pentru a ne ajuta copiii să se simtă mai bine. Ne vom surprinde dorind să-l convingem pe celălalt copil să renunțe la jucărie. Dar vă cer să dați o șansă acestei abordări. Fixațiile au de-a face, de cele mai multe ori, cu supărări mult mai mari decât orice jucărie de pe lumea asta. Acele lacrimi au nevoie să iasă la suprafață, iar aceasta este ocazia perfectă. Trebuie să vedeți cu ochii voștri pentru a crede, dar după ce vă va „arăta" emoțiile sale înăbușite cel mai probabil copilului nici nu-i va mai păsa de jucăria pe care a așteptat-o.

În acest context, ce tip de înțelegeri ar putea face o familie în legătură cu dreptul de a deține obiecte și de a le împărți?

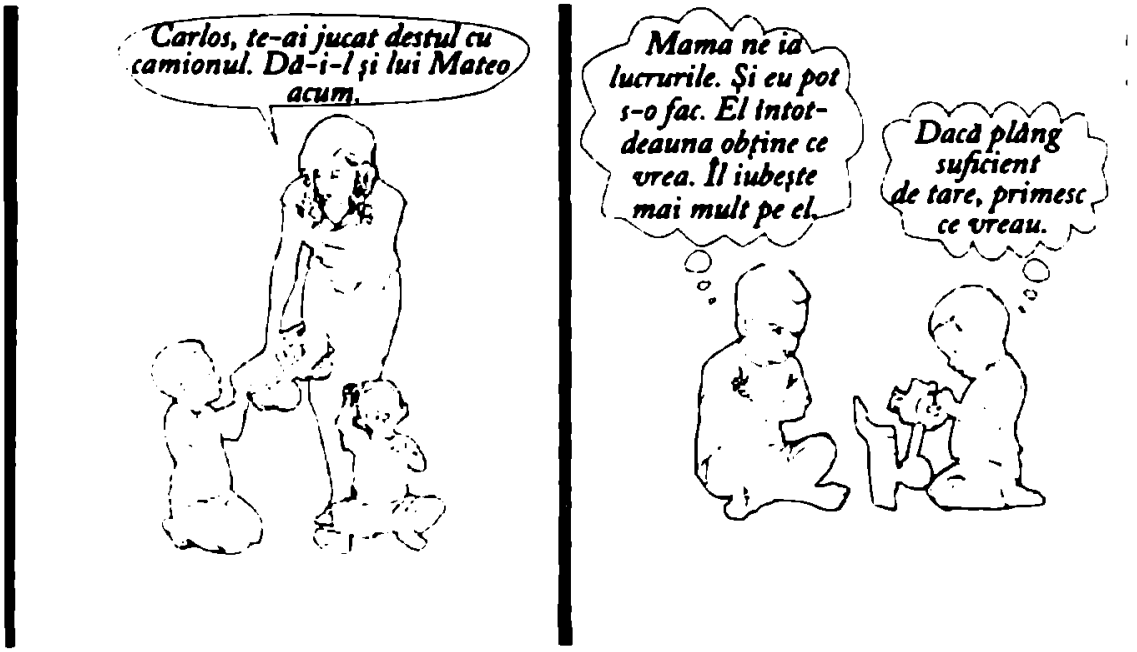
Un exemplu de înțelegere în familie despre dreptul de a deține obiecte și de a le împărți

1. Cele mai multe lucruri din familia noastră aparțin tuturor. Atunci când unul dintre noi vrea să folosească ceva, facem cu rândul.

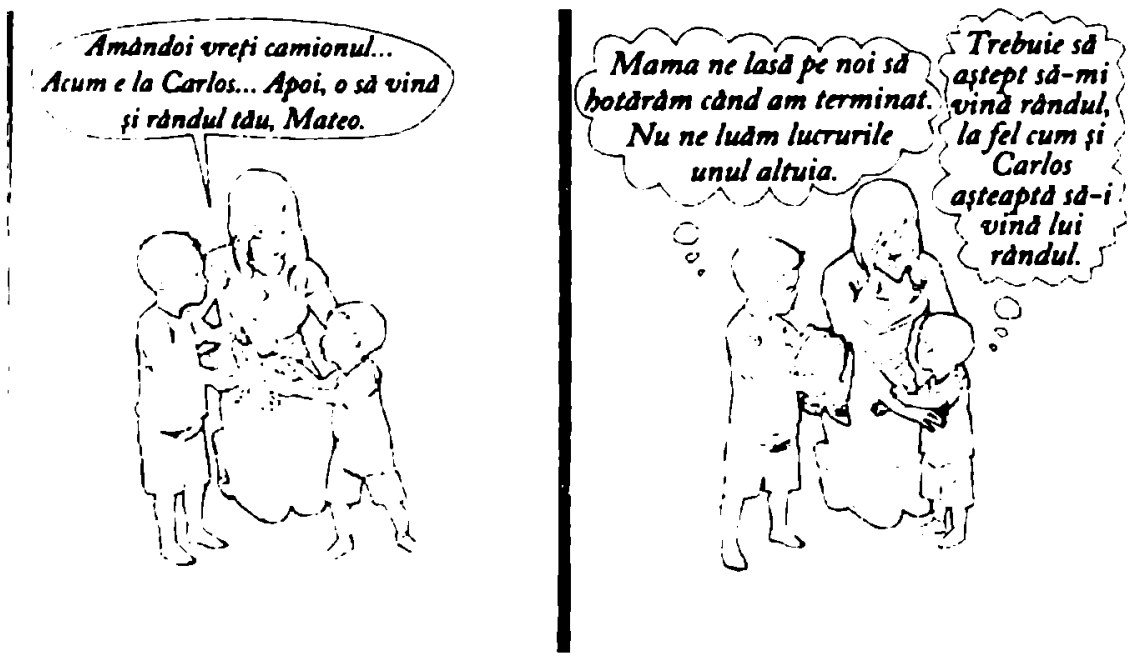
2. În familia noastră, persoana care foloseşte un obiect poate decide cât vrea să dureze rândul lui. La locul de joacă facem ture mai scurte, pentru ca fiecărui copil să îi poată veni rândul.
3. Rândul începe din nou în fiecare dimineaţă, astfel că rândul fiecăruia nu durează mai mult de o zi.
4. Fiecare persoană din familie are unele obiecte care sunt foarte de preţ pentru el, cum ar fi cadouri sau lucruri cumpărate recent ori obiecte de o anumită însemnătate. Ceilalţi membri ai familiei trebuie să ceară permisiunea înainte de a folosi aceste obiecte. De obicei, ele sunt păstrate în locuri speciale (precum un raft special sau în dormitorul copilului, în loc de sufragerie), astfel încât toată lumea să poată recunoaşte caracterul lor special şi să-şi poată aminti de acesta înainte de a le atinge.
5. Când avem musafiri, punem deoparte jucăriile pe care ne vine greu să le împărţim. Cât sunt în vizită, rândul fiecăruia nu ţine prea mult, pentru ca toată lumea să se bucure de joaca la noi acasă.

AJUTAȚI COPIII SĂ ÎNVEȚE SĂ FACĂ CU RÂNDUL

În loc să-i forțați să împartă


Carlos, te-ai jucat destul cu camionul. Dă-i-l și lui Mateo acum.
Mama ne ia lucrurile. Și eu pot s-o fac. El întotdeauna obține ce vrea. Îl iubește mai mult pe el.
Dacă plâng suficient de tare, primesc ce vreau.

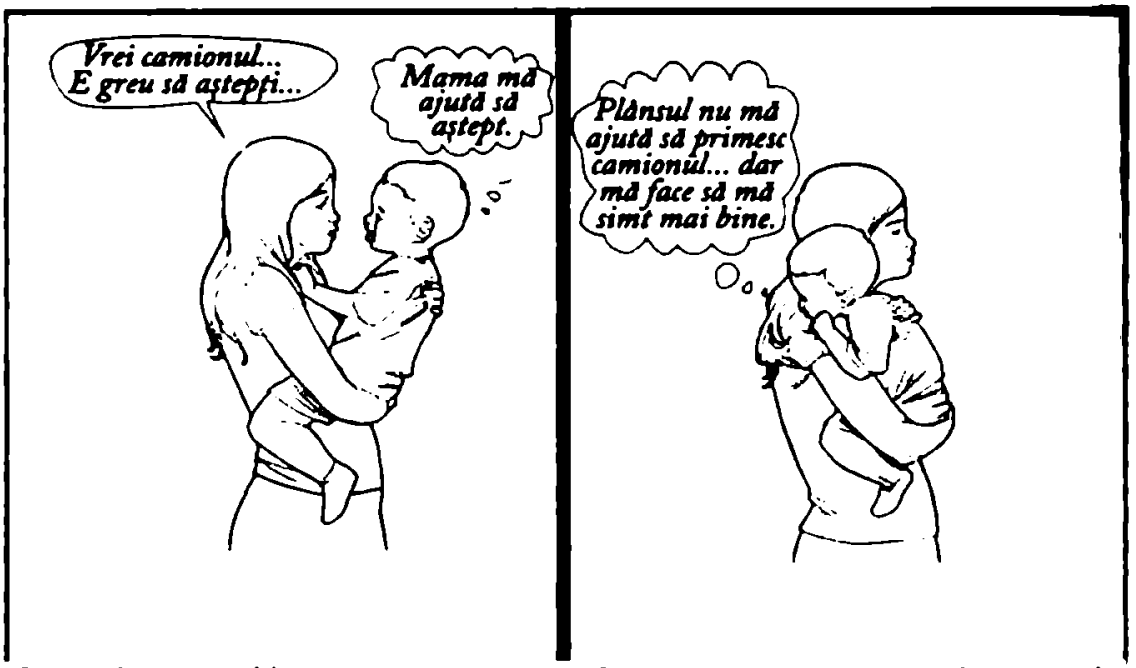
Învățați copiii să se înțeleagă singuri când să facă schimb


Amândoi vreți camionul... Acum e la Carlos... Apoi, o să vină și rândul tău, Mateo.
Mama ne lasă pe noi să hotărâm când am terminat. Nu ne luăm lucrurile unul altuia.
Trebuie să aștept să-mi vină rândul, la fel cum și Carlos așteaptă să-i vină lui rândul.

Copiii înțeleg mai bine conceptul de „a face cu rândul" decât pe acela de a „împărți".

SPRIJINIŢI COPIII SĂ-ŞI DEZVOLTE GENEROZITATEA

Ajutaţi copiii să-şi aştepte rândul


Vrei camionul... E greu să aştepţi...
Mama mă ajută să aştept.
Plânsul nu mă ajută să primesc camionul... dar mă face să mă simt mai bine.

Stânga: Atunci când le recunoaştem sentimentele, îi ajutăm pe copii să-şi regleze emoţiile, astfel încât să poată să-şi aştepte rândul.
Dreapta: Adesea, atunci când copiii se supără, adevărata problemă nu este jucăria.

Aveţi încredere în copii că vor face cu schimbul atunci când sunt pregătiţi

Hai să folosim în schimb plugul pentru zăpadă.
Uite, Mateo. Am terminat cu camionul. Acum e rândul tău.
Uau, ce fericit e... pentru că l-am lăsat şi pe el să se joace.

Stânga: După ce copiii îşi dezvăluie sentimentele intense, vor fi mai relaxaţi şi mai flexibili.
Dreapta: Atunci când le permitem copiilor să aleagă ei să împartă, îşi dezvoltă generozitatea.

7

Diminuarea competiției

„Nu e corect!“

Îi înnebunește pe părinți. Facem tot posibilul să fim corecți, dar copiii par că vor să intre în competiție pentru *orice*! De ce?

- **Simțul corectitudinii este instinctiv.** *Cercetările arată că până și bebelușii știu câte ceva în legătură cu ideea de egalitate. Se pare că simțul corectitudinii reprezintă unul dintre mecanismele predefinite necesare traiului în grup.*

- **Își doresc cu disperare să știe că-i iubiți mai mult decât pe oricine altcineva, astfel încât să aibă asigurată supraviețuirea.** *Această dorință este programată genetic. Genele lor vor să știe pe cine ați salva dacă v-ar ataca un tigru. Dacă îl iubiți mai mult pe frate, au încurcat-o.*

- **Copiii nu sunt prea diferiți față de adulți.** *Întreaga sferă juridică are la bază dorința oamenilor de a fi tratați corect.*

Problema nu este că cei mici își doresc corectitudine, ci că se așteaptă să acționați ca Solomon și să împărțiți darurile în mod egal, însă

nu există nicio modalitate ca ambii copii să se simtă trataţi corect, indiferent de soluţia născocită de părinţi. Iar acest lucru se întâmplă nu doar pentru că suntem supuşi greşelilor, ci pentru că, atunci când caută corectitudinea, copiii sunt motivaţi de frică, adesea o frică iraţională. Ne întoarcem astfel la punctul precedent: au nevoie de o dovadă a faptului că fratele lor nu este favorizat, pentru a-şi asigura supravieţuirea.

Prin umare, cum putem gestiona întregul concept al corectitudinii fără să o luăm razna, într-un mod care să-i ajute pe copiii noştri să se simtă mai în siguranţă şi să le tempereze competitivitatea?

1. **Empatizaţi.** Copilul vostru are sentimente puternice în legătură cu acest subiect. În definitiv, la un nivel inconştient, asta are legătură cu supravieţuirea sa. Nu veţi ajunge la niciun rezultat dacă încercaţi să-l convingeţi să renunţe la acele sentimente. În schimb, acceptându-i-le, îl veţi face să se simtă înţeles, ceea ce înseamnă că îşi poate opri lupta. E cel mai important lucru pe care îl puteţi face pentru a vă ajuta copilul în legătură cu senzaţia sa că lucrurile nu sunt corecte.

   În loc să vă certaţi: *„Sigur că ai şi tu ocazia uneori să fii primul, nu mai exagera!"*

   Empatizaţi: *„Ţi se pare că tu niciodată nu eşti primul, nu-i aşa?"*

   În loc să explicaţi: *„El e mai mare, aşa că poate să se culce mai târziu."*

   Empatizaţi: *„Ţi-ai dori să te culci mai târziu... Ştiu că ţi-e greu să te opreşti din joacă şi să te pregăteşti de culcare... Pun pariu că atunci când o să ai opt ani, ca fratele tău, o să-ţi placă şi ţie să rămâi treaz până mai târziu."*

Remarcați că nu îi dați dreptate. Puteți chiar fi siguri că, seara trecută, s-a culcat primul. Îi arătați că înțelegeți cum se simte, nici mai mult, nici mai puțin. Dacă vă gândiți la momentele în care voi înșivă v-ați simțit neînțeleși, vă veți da seama ce dar minunat este faptul că cineva a băgat de seamă.

2. **Concentrați-vă pe ceea ce fiecare copil vrea în loc să vă lăsați prinși în jocul comparațiilor sau al competiției.** Când copiii vă acuză că îl favorizați pe unul dintre ei, veți ști în mod intuitiv că aceasta este o acuzație serioasă. Dintr-un anumit punct de vedere, vă transmit că nu le oferiți suficientă iubire și protecție, pentru că le acordați fratelui sau surorii. În mod evident, puteți cădea în capcană și să începeți să argumentați cine și ce primește. Dar e o bătălie pe care nu o veți câștiga niciodată. Data viitoare:

   În loc să vă certați: *„Nu i-am dat lui mai mult – uite, ați primit la fel!"*

   Recunoașteți nevoia pe care o exprimă copilul față de fratele său și asigurați-l din nou că resursele sunt suficiente pentru toată lumea: *„Se pare că ești gata pentru o nouă porție de fidea. Arată-mi cât de mult mai vrei și o să-ți pun în farfurie."*

Și dacă nu mai este suficientă fidea sau dacă nu sunteți de acord să le dați o a doua porție la desert? Cu alte cuvinte, copilul va considera că a fost tratat incorect și că nu puteți (sau nu vreți) să schimbați acest lucru dându-i ceea ce consideră că merită să primească pentru a reechilibra situația? *Abordați simbolic problema așa-zisei incorectitudini, copleșind copilul cu iubire.* De fapt, acesta este motivul său de îngrijorare, chiar dacă nu este conștient de asta. Așa că îi puteți spune ceva de genul: *„O, nu! Porția lui e mai mare? Nu-mi vine să cred – trebuie să fie cumplit! Am fost aici ca să mă asigur că cele două porții sunt exact la fel, iar tu îmi spui acum că nu sunt în stare să împart corect? Știi ce înseamnă asta? Dacă porția ta ar fi cu o sutime mai mică, eu va*

trebui să mă revanşez – cu o sută de îmbrăţişări şi pupici!" Îl luaţi în braţe şi îl copleşiţi cu dragoste. Nu îl necăjiţi şi nici nu îi subestimaţi nevoia. În realitate, îi împliniţi adevărata nevoie – de a fi la fel de important ca fratele său. Îi spuneţi că veţi avea mereu la dispoziţie suficientă dragoste pentru el, indiferent de câtă va avea parte celălalt copil. Iar râsul îl ajută să-şi depăşească orice temere provocată de gândul că, în secret, l-aţi prefera pe fratele lui.

3. **Oferiţi bunuri materiale în funcţie de nevoi; asiguraţi-vă că iubirea este însă fără limite.** Dacă unuia dintre copii i-au rămas mici tenişii, iar celuilalt îi sunt încă buni, explicaţi-le că de data aceasta e rândul Asiei să primească încălţăminte nouă, în vreme ce Amira va primi atunci când îi vor rămâne mici pantofii pe care îi are acum. Fiţi atenţi să o ajutaţi pe Amira să-şi depăşească invidia atunci când Asia va intra ţanţoş în casă cu tenişii cei noi: *„Cred că ţi-e greu să o priveşti pe sora ta primind ceva nou, în timp ce tu nu primeşti... Nu te îngrijora, o să ai şi tu nevoie de încălţăminte, o să primeşti şi tu.*" Apoi, daţi-i o îmbrăţişare strânsă. Ceea ce îi trebuie, de fapt, este să o asiguraţi din nou că o iubiţi la fel de mult ca şi pe sora ei.

4. **Să nu vă fie teamă să trataţi diferit copiii.** În mod interesant, mai multe studii în cadrul cărora copiii au fost intervievaţi despre cum se poartă părinţii cu ei şi cu fraţii lor au arătat că cei mici nu au o problemă în a fi trataţi diferit, dacă sunt de părere că rezultatul este corect.[1] E posibil să vă facă viaţa grea pentru că celălalt copil se culcă mai târziu, dar va înţelege că fratele mai mare are parte de mai multe privilegii şi de mai multe responsabilităţi. De fapt, ar fi de dorit să staţi de vorbă cu fiecare copil înainte de ziua lui de naştere. Pentru ce noi responsabilităţi se cred pregătiţi de-acum?

5. **Învăţaţi-i pe copii noţiuni „juridice" de bază,** astfel încât să poată să se raporteze la ideea de corectitudine şi să nu fiţi nevoiţi să jucaţi rolul imposibil de judecător.

- **Unul împarte, celălalt alege.** Imediat ce copilul mai mic a învăţat să arate, renunţaţi la a mai împărţi voi porţiile de mâncare sau chiar îngheţata. Aceasta va deveni o permanentă competiţie pentru cine primeşte mai mult (echivalând cu cine este iubit mai tare). În schimb, desemnaţi un copil care să separe porţiile sau să pună în farfurii (sub supravegherea voastră), iar celălalt copil va putea alege cine primeşte fiecare porţie.

- **Transcrieţi pe hârtie!** Încă dinainte să poată citi, copiii au un respect enorm pentru puterea cuvântului scris. Lăsaţi-i să ajungă la o înţelegere şi ajutaţi-i să o scrie pe hârtie şi să o semneze cu propria lor „semnătură". *„Gabriel şi Isaiah au convenit că Gabriel va apăsa mereu butonul la lift atunci când urcăm, iar Isaiah îl va apăsa mereu atunci când coborâm, indiferent de liftul în care ne aflăm."*

(Pentru mai multe detalii despre noţiunile juridice, citiţi „Instrumente de negociere de bază pe care trebuie să le înveţe copiii", la pagina 115.)

6. **Umpleţi rezervorul fiecărui copil.** Motivul pentru care copiii intră în competiţie este pentru a-şi asigura supravieţuirea atunci când se confruntă cu pericole sau când resursele sunt insuficiente. Prin urmare, rolul vostru de părinţi este să-l iubiţi pe fiecare copil în parte astfel încât să nu ajungă niciodată să se întrebe dacă e posibil să-l iubiţi mai mult pe celălalt. Dacă ştie că iubirea pe care i-o purtaţi este fără limite, atunci un astfel de dezechilibru ar fi imposibil. În practică, acest lucru înseamnă:

   - Îl căutaţi pentru a-i da îmbrăţişări şi a-i oferi zâmbete, pentru a vă uita împreună seara pe geam la licurici şi doar ca să-i spuneţi că sunteţi fericiţi că îi sunteţi părinte.

   - Atunci când are nevoie de voi, va veni. Dacă aveţi mâinile ocupate, vă cereţi scuze şi îi spuneţi în cât timp credeţi că vă veţi putea ocupa de el; apoi, vă ţineţi promisiunea.

- Îl surprindeți cu bilețele, semne și activități. Toate acestea presupun ceva energie mentală, de care părinții pot să nu dispună uneori. O soluție este să treceți bilețelele pe lista cu lucruri de făcut, astfel încât în fiecare săptămână să aveți ceva simbolic pregătit pentru fiecare dintre copii.

- Vă faceți timp pentru Timp special și alte practici de prevenire a conflictelor. Din când în când, luați câte unul dintre copii într-o aventură specială după-amiezele de sâmbătă. Dacă se ceartă cine să meargă în prima sâmbătă, iar ceilalți copii trebuie să mai aștepte câteva săptămâni până le vine rândul, puteți „îndulci înțelegerea" pentru aceștia din urmă propunându-le aventuri mai lungi.

Pentru mai multe detalii despre cum să rămâneți conectați, folosiți ideile despre conectarea cu copilul prezentate în Partea a doua din *Părinți liniștiți, copii fericiți.*

Niciodată să nu faceți comparații

Dacă nu sunt în stare să fiu cel mai bun dintre cei mai buni, măcar să fiu cel mai groaznic!

– Adele Faber[2]

Cei mai mulți dintre noi suntem tentați să facem comparații între copii. E firesc, atunci când suntem nervoși, să ne gândim că vom motiva unul dintre copii oferindu-i exemplul strălucit al fratelui sau surorii sale. Iar atunci când suntem impresionați, e foarte posibil ca primul lucru care ne vine în minte – și care ne iese pe gură – să fie o comparație. *„Nici măcar sora ta nu a înscris trei goluri într-o singură partidă!"* Problema este că aceste comparații întăresc modul în care noi gândim despre copii și, în consecință, modelează felul în care ne purtăm cu ei. Poate chiar mai grav, fiecare comparație pe care o facem îi încurajează pe copii să se compare între ei.

Fraţii ai căror părinţi fac comentarii prin care îi compară unul cu celălalt sunt mai predispuşi să intre în competiţie şi să se certe, iar acest lucru nu este de mirare.[3] Ştiu pe cine trebuie să învingă; au ajuns la această concluzie pentru că au tot auzit comparaţiile: *„Nu poţi să te pui şi tu la teme imediat, aşa cum face fratele tău?"* Nu e nevoie să comparăm pentru a le demonstra ceva copiilor. E suficient să le spunem: *„Regula este să vă faceţi temele imediat după şcoală, înainte de joacă."*

S-ar putea să vă surprindă, dar acelaşi lucru se aplică şi mesajelor pozitive, care alimentează, la rândul lor, competiţia. E posibil ca unul dintre copii să se simtă bine când îi spuneţi: *„Eşti băiatul meu cel bun... nu mă necăjeşti niciodată cum o face fratele tău."* Dar nu doar că băiatul va resimţi de-acum o presiune enormă pentru a fi „bun", însă va fi şi motivat să-l facă pe fratele său să rămână în ipostaza de copil „rău". Cum altfel şi-ar putea păstra locul special în ochii părinţilor?

Această întrecere pentru poziţia de favorit este unul dintre motivele pentru care copiii ajung să se pârască, să se atace şi să se invidieze. Una dintre cercetătoarele care au studiat relaţiile dintre fraţi, Judy Dunn, demonstrează extrem de convingător că, în fiecare studiu privind modul în care mamele cu mai mulţi copii se raportează la aceştia, „Comportamentul diferit manifestat de părinţi faţă de fraţi are în mod cert un rol în determinarea frecvenţei conflictelor... şi a calităţii relaţiei dintre copii".[4]

Cum puteţi renunţa la obiceiul de a compara copiii? Adele Faber şi Elaine Mazlish, autoarele cărţii *Siblings Without Rivalry*, afirmă: „Cuvântul-cheie este a descrie. Descrieţi ce vedeţi. Sau descrieţi ce vă place. Sau descrieţi ce nu vă place. Ori descrieţi ce trebuie făcut. Cel mai important lucru este să rămâneţi cu discuţia la nivelul comportamentului copilului respectiv. Nimic din ceea ce face sau nu face fratele lui nu are vreo legătură cu el."[5]

Deci, în loc de: *„Evan, nu ţi-ai făcut partea ta de curăţenie; uite cât de mult a făcut deja fratele tău."*

Descrieţi ce vedeţi şi ce trebuie făcut: *„Evan, nu te văd făcând curăţenie la cuburi... trebuie puse în cutie. Chiar acum."*

În loc de: *„Aş vrea ca sora ta să exerseze la fel ca tine. Tu cânţi deja la pian mult mai bine decât ea."*

Descrieţi ce vedeţi şi ce vă place: *„Madison, te-am auzit cum ai exersat la pian jumătate de oră. Sunt foarte impresionat de cum te-ai descurcat la partea aceea dificilă. Sună atât de lin acum!"*

Dacă sunteţi atenţi, veţi constata că toate comparaţiile încep în mintea voastră. Este mai uşor să le opriţi acolo decât atunci când se află pe vârful limbii. Reformulaţi gândurile ca şi cum aţi avea un singur copil. Prin urmare, spre exemplu, dacă vă surprindeţi gândind *„Harper nu e un elev la fel de bun ca Alyssa"*, impuneţi-vă să reformulaţi *„Sunt preocupat că Harper nu pare să fie prea atras de şcoală"*. Veţi observa că, pe măsură ce vă veţi concentra mai mult asupra copilului în mod individual în loc să mai faceţi comparaţii între el şi fratele său, veţi vedea din ce în ce mai clar cu ce probleme se confruntă şi care sunt zonele în care ar putea avea nevoie de sprijinul vostru – în loc să-l mai percepeţi ca şi cum i-ar lipsi ceva ce are fratele lui.

ŞI DACĂ FRAŢII SE COMPARĂ ÎNTRE EI?

Fiecare copil poate să simtă că este special pentru părinţii săi. Copiii sunt comparaţi în mod constant. În cea mai mare parte a vieţii lor, vor fi evaluaţi: note la şcoală, ordinea în care aruncă la meciul de baseball, diverse curse şi jocuri între ei. Acasă rămâne singurul loc în care copilul trebuie să fie apreciat pentru ceea ce este, şi nu prin comparaţie cu ceilalţi.

– Dr. William Sears[6]

Mintea oamenilor pare să aibă tendinţa de a compara, iar dacă suntem norocoşi vom învăţa să ne înfrânăm această pornire, pe măsură

ce înaintăm în vârstă şi dobândim mai multă înţelepciune. De ce să facem asta? În definitiv, întotdeauna va exista cineva care compară în favoarea sau în defavoarea uneia sau alteia dintre părţile implicate, indiferent de domeniul de activitate.

Cu toate acestea, copiii încă îşi definesc identitatea, parţial raportându-se la alţii: *Da, şi eu sunt aşa ca ea... Nu, eu nu sunt aşa ca el.* Aşa că se vor compara în mod inevitabil unul cu celălalt. Atunci când unul dintre copii face comentarii prin care se compară cu fratele său, pregătiţi-vă să răspundeţi abordând valoarea individuală a copilului, şi nu poziţia pe care se află aceasta în raport cu cea a altor persoane: *„În momentul acesta, mă interesezi tu, cum te simţi, ce vrei, ce faci. Tu eşti Leila mea."*

Acest lucru este extrem de important atunci când copiii cred că fraţii lor au fost binecuvântaţi cu ceva ce ei nu au şi îşi doresc cu ardoare.

„Benjamin nu intră niciodată în bucluc la şcoală aşa cum o fac eu... Pentru că el nu are ADHD. Nimeni nu mă place aşa cum îl plac pe Benjamin. Nici măcar tu!"

Cei mai mulţi părinţi vor răspunde la o astfel de replică scoţând în evidenţă faptul că Benjamin nu are ADHD, prin urmare pentru el totul e mai uşor. Însă acest lucru va spori gelozia. *(„DE CE pentru Benjamin totul e mai uşor, în timp ce eu trebuie să îndur atâtea?!")* În schimb, empatizaţi şi asiguraţi-vă din nou copilul că e foarte bine exact aşa cum e – fără a face vreo referire la fratele lui. Asta e ceea ce are nevoie să ştie. *„Nu aş putea să iubesc vreodată pe altcineva mai mult decât te iubesc pe tine, Aiden... Ştiu că e nevoie să faci eforturi mari ca să te controlezi la şcoală, dar de fiecare dată când reuşeşti îţi antrenezi creierul şi devii tot mai priceput. Ştii, chiar dacă ţi-e greu să încetineşti ritmul de maşină de cursă al creierului şi al corpului tău, pentru mine şi pentru întreaga lume eşti foarte special, pentru că nu mai există niciun alt Aiden ca tine... Sunt foarte fericită că eşti aşa cum eşti! Sunt norocoasă că sunt mama ta."*

Nu puneți etichete

Mulți părinți cred că, pentru a-i permite fiecărui copil să strălucească, trebuie să-i încurajeze talentele, orientându-i în același timp pe ceilalți frați în alte direcții. În acest fel, fata cu înclinații muzicale va primi la fel de multe premii precum fratele ei sportiv. Dar, adevărul este că dacă unul dintre copii este „artistul", iar celălalt este „sportivul", îi limitați pe amândoi, subminându-le încrederea de sine și sporind rivalitatea dintre ei.

Ce vreau să spun? Gândiți-vă la propriile voastre vieți. În familia de origine, a existat un copil care a fost cel mai isteț? Dar cel mai frumos? Ceilalți copii nu aveau de ales decât să sufere prin comparație și e posibil ca și astăzi să mai încerce să arate că sunt și ei valoroși în domeniul respectiv. Însă și copilul pus în ipostaza de vedetă suferă. În primul rând, trebuie să-și apere titlul față de ceilalți pretendenți, ceea ce dă naștere neplăcutei rivalități dintre frați. Fiecare realizare a fraților reprezintă o amenințare. În al doilea rând, presiunea este enormă. Și dacă se dovedește că nu e atât de isteț? O să mai fie suficient de bun? Mai bine să lipsească de la ora de fizică; să se ocupe cu ceva mai puțin provocator. Acesta este motivul pentru care, atunci când le alocăm copiilor anumite roluri, le subminăm încrederea de sine.

Cealaltă mare problemă, desigur, este că oamenii nu au o singură dimensiune. Poate că voi ați fost copilul isteț, iar sora voastră cea frumoasă, dar realitatea e că sunteți amândoi deștepți și frumoși. De ce să penalizăm un copil pentru că celălalt strălucește? Spuneți că băiatul este un jucător de fotbal mai bun, dar și fetei îi place acest joc foarte mult. Sau poate că ea e o pianistă talentată, dar și lui îi place să cânte la acest instrument sau își dorește să încerce vioara, dar îi e teamă că nu o să se poată ridica la înălțimea priceperii ei. De ce ați priva unul dintre copii de bucuria ce apare odată cu explorarea tuturor talentelor și intereselor sale?

Din păcate, avem tendința de a ne transfera rolurile din copilărie și în viața adultă. În cartea *Siblings Without Rivalry*, participanții adulți la un grup de discuții pe teme de parenting au descris cum

propriii lor părinţi îi distribuie, fără să stea pe gânduri, pe ei şi pe fraţii lor în anumite roluri cum ar fi, de exemplu, cel al copilului „responsabil" sau cel al copilului „sălbatic".[7]

De fiecare dată când le citesc comentariile, sunt mişcată până la lacrimi de durerea pe care acei copii, astăzi adulţi, o poartă încă cu ei. Niciodată nu trebuie să aplicăm etichete pentru a-i motiva pe copii sau pentru a-i face să se simtă speciali. Aplicarea de etichete provoacă o durere care poate dura tot restul vieţii şi poate duce la o ruptură permanentă între copii.

1. **Nu permiteţi ca unul dintre copii să-şi aroge o anumită putere.** Spuneţi: *„Ţie îţi place fotbalul. Nu trebuie să fii ca fratele tău. Eşti o cu totul altă persoană. Ai dreptul să fii tu însuţi şi să-ţi urmezi propriile tale pasiuni. Dacă te vei antrena, vei fi tot mai bun."*

2. **Fiţi atenţi dacă aveţi tendinţa de a aloca roluri în funcţie de sex şi vârstă.** *„Ea e cea mare şi acesta e puiul meu."* Mai exact, ele sunt Grace şi Hannah. Concentrându-vă asupra rolurilor pe care le au în familie, veţi confirma acele tendinţe legate de ordinea naşterii, care îi atribuie lui Grace rolul de copil mare, responsabil şi cu multe reuşite, lăsând-o pe Hannah cu varianta de a-şi alege o identitate precum copilul cel sociabil sau artist sau de păcălici. Sau poate că îi prezentaţi pe sexe: *„Ea e fata mea, Leah, iar el e băiatul meu, Aaron."* Ce înseamnă mai exact să fii fată sau să fii băiat? În societatea noastră, rolurile de gen vin la pachet cu o încărcătură puternică. Nu vă doriţi ca ei să creadă că respectarea acestor roluri de gen are mare legătură cu motivele pentru care îi iubiţi, în special atunci când se dovedeşte că Aaron este un împătimit al baletului, în vreme ce Leah e pasionată de baschet şi de matematică.

3. **Evitaţi orice fel de etichetări.** Jonathan nu este „viitorul vostru om de ştiinţă"; e doar Jonathan, cu tot cu numeroasele lui pasiuni, puncte forte şi slăbiciuni. Lăsaţi-l să-şi urmeze pasiunile pe măsură ce acestea apar, în loc să decideţi voi ce cale va urma, etichetându-l în funcţie de aceasta.

4. **Apreciați fiecare copil în mod individual, nu prin comparație cu frații săi.** El e cine e, nu doar fratele mai mic al fratelui lui. În loc de *„Arunci mingea aproape la fel de departe ca fratele tău"*, spuneți *„Uau! Ia uite ce departe poți să arunci mingea!"*

Cum să-i dați atenție fiecărui copil, fără a alimenta competiția

Cu cât mai multă iubire necondiționată îi ofer fiecăruia dintre copiii mei, cu atât aceștia reușesc să-și arate asta unul celuilalt. Și cu cât mă concentrez mai mult să fiu cu adevărat prezentă alături de ei, și nu să le spun ce să facă sau cum să simtă, cu atât sunt mai relaxați și se susțin unul pe celălalt.

– Brenda

În mod natural, toți părinții își doresc să le dea atenție copiilor. Și toți copiii merită să fie în centrul atenției. Însă acest lucru poate fi spinos, deoarece realizările fraților pot fi un subiect sensibil pentru copiii care nu se simt prea bine în legătură cu ei înșiși. Chiar și cei care sunt siguri pe ei, atunci când își văd părinții mândri de sora sau de fratele lor e posibil să se întrebe dacă ei sunt prețuiți la fel de mult.

Dar nu cred că soluția este să evităm să le dăm atenție copiilor. O reacție mult mai potrivită este să ne asigurăm că le dăm suficientă atenție! Motivul este că relațiile dintre copii se îmbunătățesc, de fapt, atunci când recunoaștem realizările fiecăruia dintre ei. Cercetările arată că una dintre căile de a ne simți conectați cu ceilalți este atunci când aceștia sunt capabili să ne aprecieze realizările și să se bucure atunci când ne merge bine.[8] Țineți minte studiile care spun că cei mici nu au o problemă să fie tratați diferit dacă simt că părinții lor sunt corecți? De fapt, copiilor le place atunci când frații lor, care s-au străduit mult, sunt lăudați, atât timp cât au senzația că, la rândul lor, vor fi apreciați dacă se străduiesc din greu pentru a realiza ceva.[9]

Prin urmare, deși e posibil să fie nevoie de eforturi mai mari pentru a integra atenția pentru fiecare persoană în cultura familiei, această atitudine este o bună modalitate de a ne ajuta copiii să accepte că realizările fraților nu îi privează pe ei de nimic – și că se pot mândri, alături de întreaga familie, de străduința și împlinirile acestora.

1. **Marcați în mod regulat la cină realizările fiecărui membru al familiei.** Asigurați-vă că faceți acest lucru cât mai des.

2. **Cereți-le copiilor să asiste la performanțele sau evenimentele importante ale fraților,** să își ureze unul altuia „Succes!" și să-și spună „Ai jucat bine!" la finalul unei partide. Ar trebui să participe la toate partidele și antrenamentele? Nu și dacă puteți evita acest lucru, pentru că poate fi plictisitor și poate alimenta resentimentele. Dar la evenimentele majore? Cu siguranță!

3. **Sărbătoriți zilele de naștere astfel încât toată lumea să fie implicată.** Pentru a evita gelozia dintre copii, implicați-i pe frați în pregătirile pentru sărbătorirea zilei de naștere, astfel încât să nu se simtă lăsați deoparte. Sărbătoritul va decide ce fel de tort își dorește, dar frații lui îl vor ajuta la prepararea acestuia. Toți copiii își petrec ziua respectivă sau pe cea dinainte ori chiar întreaga săptămână meșterind decorațiuni. Frații sărbătoritului ajută la alegerea și împachetarea cadourilor. De asemenea, sărbătoritul poate alege un mic cadou pentru fratele sau sora lui, punând astfel bazele unei tradiții îndelungi de a da ceva înapoi cu ocazia propriei zile de naștere. Având în vedere că cea mai mare parte a zilei e ocupată de activități în familie, toată lumea ia parte la acestea.

4. **Nu permiteți niciunuia dintre copii „să acapareze" o arie de interes,** așa cum am menționat anterior. Dacă Alejandro primește mereu rolul principal în piesa de teatru de la școală, iar Tomas va juca pentru prima dată, fie și doar un rol cu mai puțină vizibilitate, asigurați-vă că Tomas va avea parte de atenție, fără a face vreo referire la fratele său. Nu e nevoie să spuneți *„Dacă vei continua să te pregătești, vei deveni un actor la fel de bun ca fratele tău"*. Puteți spune pur și simplu: *„Felicitări piratului nostru Tomas! Ai fost de-a dreptul înspăimântător pe scenă, când te-ai încruntat spre public!"*

5. **Fiţi cumpătaţi cu laudele.** Imaginaţi-vă cum unul dintre copii dă buzna în casă şi strigă, în faţa fraţilor săi: *„Mamă, am dat golul câştigător!"* Cu siguranţă vă veţi dori să empatizaţi cu entuziasmul lui şi să-i recunoaşteţi mândria: *„Uau! Povesteşte-ne cum a fost!... Toate antrenamentele tale au dat acum rezultate!... Cred că eşti foarte mândru de tine... Bate palma!"*

Dar feriţi-vă de superlative: *„Eşti cel mai bun jucător de fotbal!"*

Ar putea părea că o replică de genul *„O iei pe urmele fratelui tău!"* ar avea o conotaţie pozitivă pentru ambii copii, însă ea ascunde o capcană, pentru că îndeamnă la comparaţii. Vi-l puteţi imagina gândind *„De ce nimic din ceea ce fac eu nu e suficient de bun ca atare? De ce mereu a făcut el primul asta?"*, şi simţind că trebuie să-şi depăşească fratele. În general, feriţi-vă de comparaţii şi recunoaşteţi meritele fiecărui copil, aşa cum sunt.

Chiar dacă sunteţi foarte mândri şi nerăbdători să anunţaţi vestea, nu spuneţi *„Hai să-l sunăm pe tata!"*, pentru că, în acest fel, veţi spori realizarea în ochii fraţilor săi. Important este să empatizaţi cu bucuria şi mândria copilului, şi nu să vă trâmbiţaţi *propria* mândrie legată de realizarea lui. Aceasta înseamnă să nu vă lăudaţi nici în faţa bunicii, în prezenţa celorlalţi copii. Chiar dacă vă veţi exprima satisfacţia pentru toţi trei copiii, ei nu se vor putea abţine să nu se întrebe dacă nu cumva bunica a fost mai impresionată de nota maximă obţinută de Miranda la lucrare sau de cum îi iese roata Camilei la gimnastică.

Îi puteţi spune copilului mai târziu, când sunteţi doar voi, cât de mândri sunteţi de el? Desigur. Nu rataţi această ocazie. Doar lăsaţi-i pe fraţi în afara conversaţiei. Nu e nevoie să audă că sunt la fel de buni la scris ca şi ceilalţi – *sau* – că sunt mult mai pricepuţi decât aceştia. Acum, vorbiţi doar despre el. Şi e de dorit să vă asiguraţi că iubirea pe care i-o purtaţi nu depinde în niciun fel de realizările sale. *„Sunt foarte impresionată de cât de mult te-ai străduit cu asta... Nu mă surprinde că, la cât ai muncit, ai câştigat premiul pentru scris corect, dar ştiu că a fost o concurenţă acerbă şi sunt foarte mândră de tine! Trebuie să fii şi tu foarte mândru de tine!"*

Cine apasă pe butonul de la lift?

Pur și simplu nu înțeleg de ce e așa o mare problemă cine apasă pe butonul de la lift!

– Jody

Poate pentru că are un bec care se aprinde. Poate pentru că butonul respectiv dictează direcția în care vă îndreptați. Poate pentru că e o marfă rară – există un singur buton ce poate fi apăsat.

Însă eu cred că acest conflict universal al copilăriei are rădăcini mai adânci de atât. Imaginați-vă la o petrecere împreună cu sora voastră. Gazda o întreabă ceva. Ea răspunde cu multă grație, inteligență și pasiune, astfel încât toată lumea de la masă îi soarbe fiecare cuvânt. Tot restul serii, sora voastră rămâne în centrul atenției. Nimeni nu vă mai privește pe voi. Nimeni nu vă adresează niciun cuvânt. Toate privirile sunt îndreptate către ea. Este posibil să fiți puțin geloși până la finalul serii?

Exact așa se simte și copilul vostru atunci când sora sau fratele lui apasă butonul la lift. Știu, cele două situații nu par să fie comparabile în niciun fel. Dar, totuși, așa se simte.

Așadar, cum ar trebui să procedați atunci când intrați într-un lift public și copiii voștri țipă și împing doamne respectabile, pentru a-și croi primii drum spre buton?

1. **Dacă un copil a apăsat deja butonul, iar celălalt este supărat, empatizați.** Apoi cereți-le copiilor o soluție. Spuneți: *„Cooper voia să apese el pe buton, dar Calden i-a luat-o înainte. Care ar fi soluția cea mai potrivită?"* Prima dată când faceți acest lucru, probabil că va fi necesar să le faceți și niște sugestii. *„Ce-ați zice dacă acum ar apăsa Cooper pe butonul de închidere a ușilor, iar cât coboară liftul vă hotărâți cine ce buton să apese?"*

2. **Dacă mergeți des cu liftul, iar cearta aceasta revine în mod recurent, folosiți-vă de acest prilej pentru a-i învăța cum să găsească o soluție.** *„De fiecare dată când mergem la mine*

la birou, amândoi vreți să apăsați butonul de la lift. De fiecare dată, vă certați din cauza asta. În familia noastră, atunci când nu reușim să ne înțelegem, ne străduim să găsim împreună o soluție. Așa că sarcina voastră este să cădeți de acord asupra unei soluții înainte să ajungem la birou."

În cazul în care copiii sunt mai mici, va fi nevoie să rămâneți implicat în discuție. Pe măsură ce cresc și încep să fie mai capabili să negocieze, le puteți spune: *„Vă rog discutați despre asta acum. M-aș bucura să-mi spuneți diseară, la cină, la ce concluzie ați ajuns."* Asigurați-vă că soluția va fi notată și afișată la panoul cu noutăți al familiei, unde o să le puteți atrage atenția *înainte* de a pleca la birou, până când înțelegerea respectivă se va transforma într-un obicei.

Puteți apela la această abordare și atunci când trebuie să rezolvați o problemă recurentă. Dacă cei mici se ciondănesc în legătură cu cine să aleagă muzica în mașină, îndrumați-i să găsească o soluție, cum ar fi să țină o evidență pe un cartonaș pe care să-l păstrați în automobil. Notați soluțiile, astfel încât, data următoare când intervine aceeași problemă, să aveți la îndemână înțelegerea făcută.

Cum să vă asigurați că nu alimentați, fără să vreți, competiția

Am discutat despre majoritatea metodelor prin care părinții alimentează, fără să vrea, concurența dintre copii.

1. Iau partea unuia dintre frați în defavoarea celuilalt. *„Nu te mai lua de sora ta!"*
2. Compară copiii. *„Ai de gând să mă lași să te spăl pe dinți fără să te mai fâțâi, așa cum face fratele tău?"*
3. Pun etichete copiilor. *„El e cel isteț... Ea e o împieliță."*
4. Permit relației cu unul dintre copii să se deterioreze, până când nu mai e atât de strânsă.

Dar mai există un lucru, aparent inofensiv – însă atât de folositor în viața cu copiii – pe care cei mai mulți dintre noi l-am

încercat. Ce părinte nu a fost tentat să-şi motiveze copiii întărâtându-i unul împotriva celuilalt? *„Cine îşi ia primul pijamaua alege prima poveste pe care v-o citeşte mama în seara asta."* Însă această abordare îi obişnuieşte pe copii să concureze unul împotriva celuilalt, miza fiind chiar iubirea voastră. Şi, desigur, unul dintre copii va fi mereu perdantul, ceea ce îi va crea resentimente şi va spori competiţia. Chiar vă doriţi ca atmosfera din familia voastră să fie un şir nesfârşit de *„Am câştigat!"*... *„Nu e corect!"*... *„Sunt primul!"*... punctate de tânguirile „perdantului"?

Cum să-i ajutaţi pe copii referitor la dorinţa lor de a concura

Jocuri de cărţi, de societate, leapşa, fotbal, orice iniţiativă de a concura pe care o avem se sfârşeşte cu unul dintre copii plângând şi prăbuşindu-se, stresat că a pierdut sau chiar numai la gândul că ar putea pierde.

– Nora

Celor mai mulţi părinţi le surâde ideea unei seri cu jocuri în familie. Ce ocazie minunată pentru ca fraţii să se apropie! Însă în realitate lucrurile stau altfel. Cele mai multe jocuri au un singur câştigător posibil. Aceasta înseamnă că cel puţin unul dintre copii va avea o cădere nervoasă, posibil chiar mai mulţi dintre ei. *Toţi* copiii au probleme în a învăţa să piardă.

Cred că e de aşteptat un oarecare grad de supărare când pierd şi ăsta e un lucru care trebuie acceptat. Atât timp cât empatizaţi şi atât timp cât un anumit copil nu e mereu în ipostaza de perdant, această experienţă – precum şi faptul că viaţa merge mai departe, iar soarele răsare din nou – este de fapt una pozitivă pentru copii. Îi face să fie mai flexibili.

Cu toate acestea, există o serie de modalităţi prin care îi puteţi ajuta pe copii să-şi gestioneze aceste sentimente şi să faceţi jocurile mai plăcute pentru toată lumea.

1. **Faceți pierderile mai plăcute.** De exemplu, o regulă folositoare atunci când jucați jocuri este aceea că acel care câștigă trebuie să și strângă jocul, lucru care aduce oarecare consolare perdantului. (Având în vedere că acel care a câștigat se va mândri cu victoria sa, nu va fi deranjat de această regulă, mai ales dacă îi dați o mână de ajutor.)

2. **Dacă unul dintre copii pierde des, jucați în echipă cu el.**

3. **Găsiți jocuri care implică muncă de echipă, nu competiție.** Studiile arată că cei care joacă jocuri ce necesită colaborarea sunt mai cooperanți, mai puțin agresivi și mai puțin competitivi față de copiii care joacă jocuri ce încurajează concurența.[10] În zilele noastre, există o mulțime de jocuri de cooperare minunate, precum Max, Secret Door (Ușa secretă), Count Your Chickens (Numără-ți puii) sau Forbidden Island (Insula interzisă), care oferă prilejul unei apropieri între frați, învățându-i, totodată, o serie de aptitudini cognitive și emoționale. În schimb, jocuri precum Sorry! (Îmi pare rău) încurajează în mod activ copiii să se saboteze unul pe celălalt, ca parte a strategiei.

4. **Descurajați satisfacția față de eșecurile celorlalți.** *„E bine că te bucuri că ai câștigat, dar ceea ce ai spus sună nepoliticos... Regula în familia noastră este să ne purtăm frumos unii cu ceilalți... Un dans al bucuriei atunci când câștigi nu e o dovadă de sportivitate, indiferent de ceea ce vezi la sportivii de performanță.*" Evidențiați faptul că întotdeauna câștigul e un prilej de bucurie, însă familia voastră joacă doar pentru a se distra și a se simți bine împreună.

5. **Copiii trebuie să cunoască experiența câștigului,** având în vedere că adesea în viață vor avea sentimentul că pierd. În fața prietenilor și a fraților și în viață, în general, un copil va avea multe prilejuri de a pierde. Așa că, atunci când vă jucați cu el, lăsați-l să câștige. Acest lucru poate fi dificil pentru părinții care au o fire competitivă. Mi s-a întâmplat ca mulți tați să mă

întrebe cum vor învăța copiii lor să „joace corect" dacă îi lasă să câștige. Dar gândiți-vă la toate acele momente în care voi, ca părinți, câștigați în fața copilului vostru folosindu-vă de statura mai mare, de forță și de experiență, ceea ce în mod evident este incorect. În plus, în astfel de situații copilul se va simți un ratat. Deloc surprinzător, se va întoarce cu spatele și va încerca cu agresivitate să-l facă pe fratele lui să se simtă și el un ratat.

La un moment dat, va deveni suficient de mare cât să vă întrebe dacă vă străduiți cu adevărat să-l întreceți. Spuneți-i: *„Ți se pare că nu mă străduiesc suficient de tare?! Bine, o să mă străduiesc și mai tare! Fii atent!"* Și accelerați jocul. Treptat, veți da tot ce puteți și, în cele din urmă, copilul vă va învinge, cinstit și pe bune – și, în plus, cu încrederea în sine neștirbită.

6. **Ajutați copiii să colaboreze pentru a se pune de acord asupra regulilor.** Adesea, copiii se supără pe frații mai mici pentru că aceștia nu respectă regulile. Poate fi util să le explicăm faptul că cei mici încă mai au de învățat în legătură cu regulile și că nu încearcă să „trișeze". Îi puteți spune celui mai mic dintre frați: *„Frații tăi spun că astăzi vor să joace după regulile adevărate și se pare că tu vrei să joci după niște reguli de care niciunul dintre noi nu știe... Sunt cumva regulile lui Păcală? Vrei să joci jocul acesta cu frații tăi, respectând regulile adevărate, sau vrei să vii cu mine la bucătărie să mă ajuți să facem niște sendvișuri?"*

7. **În cazul în care copilul vostru trișează de obicei, jucați-vă împreună jocuri și faceți-l să râdă.** Aletha Solter, autoarea cărții *Helping Young Children Flourish*, spune că „Trișatul este modalitatea prin care copiii își comunică nevoia de ajutor în legătură cu senzația de incompetență".[11] Permiteți-i copilului să trișeze atunci când joacă cu voi și prefaceți-vă că nu observați, dar lamentați-vă zgomotos legat de faptul că jucați foarte prost și exprimați-vă uimirea față de motivul pentru care pierdeți. Copilul va râde cu încântare, ceea ce îl va ajuta să își regleze acele sentimente că nu ar fi „suficient de bun", care îl fac să trișeze.

După ce îl lăsați să câștige câteva jocuri cu voi, va fi mai puțin predispus să trișeze cu frații săi.

8. **Atunci când copiii au forțe inegale,** sugerați-le să-i permită celui mai mic să ia startul în avans sau să-i ofere un bonus special, cum ar fi dreptul de a „mai da o dată", pentru a compensa diferența de experiență și vârstă.

9. **Faceți-i pe copii să râdă în legătură cu victoria sau eșecul, pentru a elimina tensiunea.** Cei mai mulți copii se supără atunci când pierd; e o situație care le declanșează sentimentul universal de anxietate legat de faptul că, în realitate, ar fi niște ratați care nu vor fi niciodată suficient de buni. Râsul ne scapă de anxietate. Cum îi puteți face pe copii să râdă? Lawrence Cohen, în cartea sa *Playful Parenting*, sugerează să vă tânguiți de fiecare dată când aruncați zarurile și nu obțineți numărul dorit... să vă tânguiți de fiecare dată când unul dintre jucători are o mutare bună... să vă tânguiți când pierdeți jocul.[12] (Asigurați-vă că veți pierde mereu.) Aș adăuga că ar fi bine să faceți acest lucru într-un mod care să le declanșeze copiilor râsul, și nu sentimentul de vinovăție că ați pierdut. Faptul că se amuză pe seama eșecului vostru nu îi face să fie răi. Îi ajută să-și depășească propria teamă și să învețe să piardă.

Ordinea în care s-au născut și competiția

Unele porniri competitive provin din faptul că frații conștientizează ordinea în care s-au născut. Chiar dacă părinții depun eforturi să nu îi acorde celui mai mare privilegii speciale și celui mic mai multă atenție, copiii se percep adesea ca fiind cei care au tras bățul mai scurt pentru că nu sunt cei mai mari, respectiv cei mai mici. Totuși, numeroși cercetători cred, astăzi, că temperamentul moștenit al copiilor are o influență mai mare asupra personalității lor decât poziția lor în cadrul familiei.[13] În plus – o veste bună pentru părinți – stilul de creștere a copiilor poate ameliora efectele ordinii în care au venit pe

lume. După cum ne reamintește dr. Todd Cartmell, „Efectele ordinii în care s-au născut nu sunt rezultatul temperamentului înnăscut al copilului, ci al *experienței* sale ca frate mai mare, mijlociu sau mai mic din familie".[14] Cu alte cuvinte, modul în care *noi*, părinții, îi tratăm constituie sursa pentru cel puțin o parte din ceea ce considerăm a fi efectul ordinii în care s-au născut.

Prin urmare, putem diminua eventualele efecte negative provocate de această ordine, considerând și apreciind fiecare copil în mod individual și asigurându-ne că fiecare copil primește atenția de care are nevoie. Ușor de făcut? Nu, având în vedere că toți părinții cu mai mulți copii duc lipsă de timp. Dar imaginați-vă cum intervențiile voastre pline de atenție pot fi de ajutor fiecăruia dintre copii:

1. Copiii mai mari au tendința de a fi mai responsabili, de a-și face mai multe griji și de a-și mulțumi părinții, călcându-le pe urme. Părinții îi pot sprijini pe copiii mai mari empatizând cu supărările lor, și nu cerându-le să se poarte mereu ca niște „oameni mari", ajutându-i să râdă pentru a-și reduce anxietatea, încurajându-i să-și urmeze propriile pasiuni și amintindu-le că toți copiii au nevoie să fie, uneori, cocoloșiți.

2. Frații mijlocii se simt adesea neapreciați, pentru că nu au un rol anume în familie și par să primească mai puțină atenție din partea părinților, așa că există riscul să aibă diferite ieșiri. Părinții îi pot ajuta pe frații mijlocii abținându-se să se enerveze din cauza ieșirilor lor și interpretându-le ca pe un strigăt de conectare. În plus, părinții trebuie să-și programeze cu prioritate timp doar pentru respectivul copil.

3. Copiii cei mai mici au tendința de a se insinua în orice fel în spațiul lăsat liber de frații mai mari, după ce aceștia și-au delimitat teritoriul, astfel că e foarte posibil să exceleze în plan social sau în domeniul artelor. Părinții îi pot susține pe frații mai mici atribuindu-le responsabilități și luând în serios opiniile și interesele lor. Ultimii născuți au nevoie, de asemenea, să fie implicați în

relații sociale în care ei sunt copiii mai mari și mai responsabili, având în vedere că, de cele mai multe ori, au prea puține de spus în relațiile cu frații lor.

Dacă doriți mai multe idei despre cum puteți sprijini fiecare copil să-și depășească stresul de a fi cel mai mare, cel mai mic sau fratele mijlociu, căutați articolele despre ordinea în care s-au născut de pe site-ul AhaParenting.com.

Și dacă aveți un copil preferat?

Aproape fiecare descurajare din copilărie izvorăște din sentimentul că un alt copil este cel preferat.

– Alfred Adler, unul dintre fondatorii psihologiei moderne

Numeroși părinți descoperă că unul dintre copii este mai ușor de apreciat. Având în vedere cât de mult își dorește un copil să se știe mai iubit decât ceilalți, dacă este favoritul, de ce să nu lăsați să se vadă asta?

1. Copilul se va simți groaznic de vinovat față de frații săi, ceea ce nu constituie o bază potrivită pentru o relație apropiată între frați.
2. Copilul ar putea simți nevoia să-și submineze frații, pentru a-și menține poziția de favorit.
3. Copilul se va întreba, probabil, dacă îi spuneți și celuilalt frate că este preferatul vostru, ceea ce pune în pericol încrederea sa față de iubirea voastră.
4. E posibil să le spună celorlalți copii, în timpul unei dispute. Și, chiar dacă nu o face, putem presupune că își vor da seama de acest lucru, ceea ce ar avea efecte devastatoare pentru ei pentru tot restul vieții și i-ar face extrem de nefericiți.

Așadar, aceasta este o situație în care ceea ce vrea copilul – să știe că pe el îl iubiți *cel mai mult* – nu este în interesul său. Ce are el nevoie este să știe că nu iubiți pe altcineva mai mult. Vă amintiți cele două lucruri pe care orice copil cu frați are nevoie să le audă?

(Exact, că nu ați putea să iubiți pe nimeni altcineva mai tare și că, indiferent de câtă iubire are parte fratele său, mai există destulă și pentru el!)

Și dacă nu vă simțiți la fel de apropiați de unul dintre copii? Poate că este cel care mereu se opune, care vă respinge, care poartă ranchiună. Poate că vă amintește de fostul partener, care a fost necinstit sau rău. Poate că e pur și simplu dificil. Vreau să mă folosesc de acest prilej pentru a vă ține o pledoarie. Toți copiii au nevoie de iubire necondiționată din partea părinților. Necondiționat înseamnă exact asta – că nu există condiții. Fără *„Dacă nu mi-ai face viața așa de grea..."* sau *„Dacă ai semăna și tu mai tare cu fratele tău"*. Necondiționat. Copilul vostru nu a cerut să vină pe lume și nu a cerut bagajul genetic și condițiile de mediu care l-au format. Sigur, ar putea să facă alegeri mai bune și m-aș bucura pentru voi dacă nu v-ar face viața grea. Dar fiecare copil merită părinți care să fie 110% de partea sa, chiar dacă are un frate care nu pune atâtea probleme, în toate privințele. Are nevoie de iubire necondiționată pentru a profita la maximum de darurile sale unice. Am stat de vorbă cu mulți adulți care au simțit că „mama [sau tata] l-a iubit dintotdeauna mai tare pe fratele meu" și care au fost răniți toată viața. Nu permiteți ca și copilul vostru să devină unul dintre acești adulți.

Ce puteți face dacă observați că unuia dintre copii nu pare să-i fie de-ajuns afecțiunea din partea voastră?

1. **Căutați în mod conștient punctele sale forte** și spuneți-i ceea ce vedeți. *„Îmi place la nebunie să te privesc când joci fotbal!"*
2. **Dacă nu găsiți nimic pozitiv de spus legat de momentul respectiv, căutați în trecut.** *„Îți amintești atunci când ai fost așa de curajos față de..."*
3. **Începeți să petreceți mai mult timp împreună cu copilul față de care nu vă simțiți la fel de apropiat.** Creați experiențe pozitive, amuzante, pe care le puteți trăi împreună. Găsiți prilejuri de râs în fiecare zi alături de el.

4. **Atunci când vă surprindeți făcând o observație negativă, chiar și numai în mintea voastră, opriți-vă și reformulați,** pentru a găsi un aspect pozitiv. *„De ce nu se oprește niciodată din alergat?!"* va deveni *„O să realizeze multe în viață la câtă energie are".*

Dacă simțiți că nu vă descurcați cu unul dintre copii, nu mai așteptați. Cereți ajutor din partea specialiștilor. Fiecare copil merită iubirea voastră necondiționat. Fiecare dintre ei merită să fie favoritul.

8

Instrumente de prevenire a rivalității și de încurajare a conectării

Acest capitol abundă în idei care vă vor ajuta să construiți o cultură a familiei care încurajează apropierea dintre frați. Însă aceste idei nu dau roade singure. Le-am păstrat pentru finalul părții a doua, pentru că ele sunt cireașa de pe tort. Cireașa poate face diferența dintre un tort obișnuit și unul fantastic, dar e nevoie totuși de un tort pentru a avea rezultatul final. Fără abordarea parentingului liniștit, așa cum am descris în prima parte, și fără abilitățile de comunicare și de rezolvare a conflictelor din primele capitole din Partea a doua, instrumentele prezentate în capitolul de față nu vă vor fi de prea mare ajutor.

Așa că, după ce veți pune în aplicare ceea ce ați citit în restul cărții și veți fi gata pentru tușele finale, haideți să trecem în revistă câteva dintre cele mai bune practici menite să creeze un mediu familial benefic.

Îndrumați copiii să se aprecieze unul pe celălalt

Cea mai bună metodă pentru a preîntâmpina rivalitatea dintre frați este să faceți eforturi cât mai de timpuriu posibil pentru a-i determina să se aprecieze unul pe celălalt, astfel încât să știe că relația cu fratele

sau sora lor este una specială, că va rămâne cu ei pentru tot restul vieții lor și că se pot baza cu adevărat unul pe celălalt.
– profesorul Laurie Kramer, cercetător pe tema rivalității dintre frați[1]

Printre lucrurile de bază pe care le puteți influența în relația dintre copiii voștri sunt așteptările pe care le aveți în legătură cu aceasta. În cartea sa *My Sister, My Self*, Vikki Stark a intervievat mai mult de 400 de femei, adolescente și fetițe în legătură cu relațiile pe care acestea le au cu surorile lor. „Am auzit, repetat la nesfârșit, că surorile care au fost apropiate proveneau din familii care s-au concentrat în mare măsură asupra relației dintre ele", notează autoarea. „Era vorba de o cultură în familiile respective – sunteți surori, viața voastră depinde de cea a surorii voastre și ne așteptăm să aveți o relație apropiată."[2]

Nu e vorba aici de pozitivism impus. Nu ne putem aștepta de la copiii noștri să fie mereu conectați la sentimentele de iubire pe care le au unul față de celălalt. (Nici măcar adulții nu pot face acest lucru!) Este absolut firesc ca oamenii care trăiesc împreună să se înfurie unul pe altul. Dar dacă în familia noastră vom face o obișnuință din a ne rezolva problemele unii cu ceilalți, vom pune mare preț pe relațiile dintre noi, creând între frați o relație unică, ce trebuie prețuită și protejată, atunci le vom transmite și copiilor noștri această premisă. În ce fel?

1. **Sărbătoriți-vă familia, inclusiv fraților.** Tradițiile și ritualurile de familie ajută la formarea legăturii dintre frați. Un sens al identității de familie – *„Noi suntem familia Ryan!"* sau *„Noi suntem exploratorii Zimmerman!"* – îi va face pe copii să se simtă parte dintr-o echipă.

2. **Învățați-i în mod explicit valorile,** inclusiv amabilitatea și disponibilitatea de a ajuta. Regulile familiei și un motto al familiei (vedeți secțiunea următoare), care exprimă valori, conferă un cadru pozitiv pentru relația dintre copii. Vorbiți despre ce înseamnă o familie: *„Suntem o familie; avem grijă unul de celălalt... Ne sprijinim unul pe celălalt... Ne apreciem unul pe altul... Întotdeauna*

ne străduim să rezolvăm împreună problemele... Ne sărbătorim reciproc."

3. **Învățați-i în mod explicit inteligența emoțională.** Evidențiați faptul că nimeni nu este perfect și că depindem cu toții de compasiunea și capacitatea de iertare a celorlalți, atunci când trecem printr-o perioadă mai dificilă. După ce copiii vor înțelege că sentimentele au o importanță majoră și atrag după ele anumite comportamente – dar că suntem mereu responsabili de comportamentul nostru –, vor deveni mai toleranți unul cu altul.

4. **Apreciați individualitatea și diferențele.** Discutați adesea despre faptul că fiecare membru al familiei este unic, că aduce o perspectivă diferită ce trebuie respectată și că e valoros fie și numai pentru că este el însuși. Familia are nevoie de fiecare membru al său pentru a fi un întreg. E normal ca fiecare copil să fie diferit dacă ne raportăm la părinții lui și la fratele său. Căutați aceste diferențe, vorbiți despre ele, bucurați-vă de ele. „*Da, ție îți place înghețata de ciocolată... Mie îmi place mai mult cea de caramel. Nu e minunat că suntem cu toții diferiți? Diversitatea face lumea mai interesantă.*" De asemenea, aceasta îi ajută pe copii să se perceapă pe ei înșiși drept indivizi unici, ceea ce le diminuează nevoia de a concura unul cu celălalt.

5. **Creați o „carte a fratelui" pentru a-i ajuta pe copii să vadă relația dintre ei într-un mod pozitiv.** O carte personalizată îi ajută pe copii să înțeleagă că, deși e posibil să se mai certe uneori cu fratele sau sora lor, frații își rezolvă întotdeauna problemele. Puteți găsi un exemplu – *Brothers Are Forever* – la AhaParenting.com, pe care îl puteți descărca sub forma unui document Word și apoi îl puteți personaliza.

6. **Discutați despre cât de norocoși sunt copiii să se aibă unul pe celălalt.** Întrebați-i: „*Ce-ți place cel mai mult legat de faptul că ai un frate?*" sau „*Care e cel mai important lucru pe care l-ai învățat de la sora ta sau ce te-a învățat ea pe tine?*"

Obiceiuri în familie care pot încuraja conectarea dintre fraţi

Mă retrag şi îi las să se liniştească unul pe celălalt dacă s-au lovit. E greu să te abţii să nu intervii şi să-l iei deoparte pe cel mic, de doi ani, care e rănit şi plânge, dar, în schimb, este incredibil să priveşti cum cel mare, de cinci ani, îl îmbrăţişează (sau invers!) cu iubire. Copiii mei se caută unul pe altul ca să se îmbrăţişeze şi mie îmi place să-i privesc.

– Melinda

1. **Îmbrăţişările de dimineaţă.** Asiguraţi-vă că aveţi la dispoziţie cinci minute ca să vă îmbrăţişaţi copiii după ce se trezesc. Ştiu, pare imposibil. Dar, dacă tot restul este rezolvat deja, vă puteţi relaxa timp de cinci minute. Acel moment de conectare cu copilul vă va transforma dimineţile. Veţi umple rezervorul de iubire al copilului înainte ca ziua să înceapă şi vă veţi reconecta după separarea de peste noapte, ceea ce îl va motiva să coopereze în loc să se mai opună părinţilor – sau fraţilor săi. Şi dacă mai mulţi copii vin să se cuibărească la voi în pat? Vă îmbrăţişaţi cu toţii!

2. **Jurnalul amabilităţii în familie.** Cumpăraţi un caiet sau prindeţi cu o panglică mai multe foi împreună ori doar cu o agrafă de hârtie. Denumiţi-l „Jurnalul amabilităţii în familia noastră" şi lăsaţi-i pe copii să-l decoreze. Puteţi pune ca motto un citat despre amabilitate, cum este cel din Dalai Lama: *„Fii bun ori de câte ori se poate. Şi întodeauna se poate"*. Apoi, observaţi actele de amabilitate pe care copiii le fac unul faţă de celălalt şi notaţi-le în jurnal, trecând şi data.

   „Brody a ajutat-o pe Katelyn cu fortul ei atunci când acesta se tot dărâma."

   „Kevin a împărţit cu Michael biscuitul pe care l-a adus acasă de la şcoală."

„Natalya l-a ajutat pe Yuri să ajungă la întrerupătorul de lumină. Yuri a fost foarte bucuros."

„Astăzi, la magazin, Evie a sugerat să cumpărăm portocale pentru Damian."

În scurt timp, copiii vor începe să observe la rândul lor micile gesturi de amabilitate care apar între ei şi vă vor cere să le notaţi. Înainte să vă daţi seama, se vor simţi încurajaţi să facă tot mai multe acte de amabilitate unul faţă de celălalt. Puteţi chiar să-i încurajaţi în mod explicit pe toţi cei din familie să facă zilnic un astfel de gest faţă de cei din jur, scoţându-le în evidenţă faptul că bunătatea încălzeşte sufletele – atât pe ale celor care dăruiesc, cât şi pe ale celor care primesc.

3. **Faceţi un obicei zilnic din a comenta despre cum fiecare copil l-a ajutat pe celălalt.** Spuneţi *„Am observat că l-ai mângâiat pe Liam când s-a lovit... Cred că a apreciat asta"* sau *„Am văzut că ai ajutat-o pe Victoria să-şi pună bluza de pijama. Ce soră atentă!"*

4. **Dacă urmează să faceţi treburi prin casă, lucraţi pe echipe.** Toţi copiii vor să simtă că au o contribuţie. Aşa că, în loc să mai consideraţi sarcinile ca un prilej de a cere ajutor pentru treburile din casă, începeţi să le vedeţi ca pe o modalitate de a-i face pe copii să se pună în slujba familiei. Dacă încercaţi să învăţaţi un copil cum să se descurce cu o anumită sarcină, atunci e nevoie ca părintele să lucreze cot la cot cu cel mic. Dar, când îi veţi pune pe copii să lucreze împreună, veţi avea la dispoziţie un alt mod minunat de a încuraja echipa fraţilor. Daţi-le o sarcină care presupune să facă lucrurile împreună şi lăsaţi-i să-şi dea singuri seama cum trebuie să se descurce.

5. **Lăsaţi-i pe fraţi să aibă grijă unii de alţii.** Atunci când un copil se loveşte, faceţi un obicei ca toţi cei din familie să se oprească din jucat şi să aibă grijă de cel rănit. Staţi deoparte pentru câteva clipe,

pentru a vedea dacă fraţii se implică să-l îngrijească. Trimiteţi un copil după nişte gheaţă sau pansamente sau chiar lăsaţi-l să intre în rolul asistentului medical şi să-şi îngrijească fratele. Implicaţi toţi copiii, inclusiv pe cel care a provocat lovitura. Dr. William Sears descrie un obicei minunat care presupune ca „dacă un copil este rănit din punct de vedere fizic sau emoţional, ceilalţi să fie încurajaţi să-i ofere mângâiere, pentru a-i alina durerea. Am denumit acest obicei «întinsul mâinilor». Fratele aflat sub presiune (indiferent că e vorba de un test pe care urmează să-l dea sau de o rană emoţională ori fizică), se va aşeza în mijlocul tuturor, iar ceilalţi îşi aşază o mână pe el şi încearcă să-l aline".[3]

6. **Atunci când faceţi poze, întotdeauna faceţi câteva cu toţii şi câteva cu fiecare dintre ei, separat.** Copiii percep fotografiile invididuale drept un simbol al dragostei pe care le-o purtaţi. Imaginile fraţilor împreună simbolizează importanţa legăturii dintre ei.

7. **În fiecare seară la cină, încurajaţi-i, pe fiecare, să împărtăşească cel mai bun şi cel mai prost moment al zilei lor.** Dacă cea mai bună parte a zilei are de-a face cu un frate, sărbătoriţi-l. Dacă partea cea mai rea are legătură cu un frate, empatizaţi cu persoana care împărtăşeşte povestea. („*Se pare că ai fost cu adevărat foarte supărat când tu şi cu Molly v-aţi certat în legătură cu regulile după care să jucaţi acel joc...*") După ce supărarea a dispărut, e posibil ca fratele să facă un comentariu prin care să restabilească pacea. Dacă nu se întâmplă acest lucru, vedeţi dacă puteţi voi să faceţi o astfel de remarcă, fără a lua partea niciunuia dintre ei: „*E dificil atunci când doi oameni au idei foarte diferite despre cum să joace un joc... Uneori, îşi dau seama că, de fapt, le face o atât de mare plăcere să se joace împreună, încât amândoi sunt dispuşi să-şi schimbe părerea într-o oarecare măsură, ca să-şi poată continua jocul... Poate că mâine aşa se va întâmpla şi vă veţi simţi amândoi mai bine.*"

De ce să riscaţi să spargeţi buba care provoacă tensiune? Pentru că, astfel, veţi avea ocazia să vindecaţi rana. Uneori,

copiii fac acest lucru din proprie inițiativă; uneori, o faceți voi, „spunând povestea", într-un mod pozitiv. Dacă va reieși că există încă sentimente care nu pot fi reparate la cină, profitați pentru a programa o sesiune de căutare a unei soluții – *„Se pare că voi doi aveți o problemă legată de cele mai potrivite reguli pentru cutia cu nisip... E în regulă să aveți idei diferite în legătură cu asta... Putem rezolva această problemă, dar nu chiar acum, în timpul cinei. Haideți să vorbim mâine dimineață, bine?"* Ați detensionat atmosfera și le-ați oferit un mod diferit de a înțelege situația, astfel încât să nu se culce plini de resentimente față de celălalt frate.

8. **Obișnuiți-vă să vă arătați recunoștința.** La cină sau când vă culcați, faceți-vă un obicei din a exprima recunoștința față de toți ceilalți membri ai familiei. Acest obicei dă cele mai bune rezultate atunci când fiecare persoană din casă își anunță recunoștința când îi vine rândul, astfel încât nimeni să nu fie în vizor, cu privirile celorlalți ațintite asupra sa. (Este o versiune alternativă la „aprecieri", despre care puteți citi la „Întâlnirile de familie", la pagina 235.)

9. **Includeți în rutina de mers la culcare un moment în care copiii să-și poată spune unul altuia „noapte bună" și „te iubesc".** Unele familii au și obiceiul ca fratele mai mare să-i citească celui mai mic înainte de culcare, o bună ocazie pentru a crea o legătură mai strânsă între ei.

10. **Creați tradiții de familie care consolidează relația dintre frați.** Familiile fericite nu doar că au tradiții pe care le prețuiesc, dar dau naștere unor tradiții noi, care îi ajută să-și croiască drum prin schimbările inevitabile datorate creșterii, creând legături calde și o senzație de siguranță. Analizați tradițiile familiei voastre prin prisma relației dintre frați. Ce evenimente regulate (săptămânale, sezoniere sau anuale) ar duce la mai mult entuziasm și o mai mare apropiere între frați? Le puteți permite, în fiecare an, să

doarmă în sufragerie în ultima noapte dinainte de vacanță sau să doarmă în cortul instalat în curte la finalul verii. Copiilor li se vor părea foarte speciale aceste tradiții între frați și își vor crea amintiri împreună, care vor duce la o atmosferă pozitivă pentru tot restul anului.

11. **Luați în calcul o sărbătoare anuală a fraților.** De exemplu, chiar dacă nu sunteți hinduși, puteți face propria variantă de Raksha Bandhan, o sărbătoare hindusă pentru frați și surori. Copiii își fac unul altuia mici daruri, printre care și felicitări făcute de ei, în care menționează toate lucrurile pe care le apreciază la celălalt, și iau parte la o cină specială – poate chiar la un restaurant indian – unde puteți ține un toast în cinstea echipei pe care o formează împreună. Sau, pur și simplu inventați o sărbătoare a voastră, cum ar fi „ziua fratelui", pe care să o aniversați în fiecare an în ziua aflată la jumătatea intervalului dintre datele de naștere ale copiilor.

Reguli în familie și dictoane care susțin apropierea dintre frați

Dacă sunteți părintele unui copil de peste șase ani, știți deja că le plac regulile. Le place să se certe pe seama lor și să impună respectarea lor. Iar regulile pe care le iubesc cel mai mult sunt cele la crearea cărora pot contribui și ei! Pe mulți părinți îi neliniștește ideea de a-i lăsa pe copii să-i ajute să formuleze regulile familiei. Dați-mi voie să vă asigur că în continuare voi veți fi părinții și veți avea drept de veto. Dar, atunci când copiii se implică în procesul de creare a regulilor, este mult mai probabil să le și respecte.

Acestea fiind spuse, vreau să vă avertizez să nu impuneți prea multe reguli. Dacă numărul lor e prea mare, copiii nu le vor ține minte. Vor uita că unele dintre ele sunt mai importante decât altele, ceea ce îi va face să-l smucească pe fratele lor de pe canapea, pentru că acesta nu avea voie să sară pe ea, uitând însă că una dintre reguli este să ne purtăm frumos.

Aşezaţi-vă împreună cu copiii, luaţi o foaie mare de hârtie şi întrebaţi dacă familia voastră are deja reguli. Ceea ce veţi auzi s-ar putea să vă surprindă. „Să ne culcăm când spune tata" şi „Nu trezi bebeluşul" s-ar putea să se numere printre cele menţionate, nu şi „Fii amabil". Notaţi tot ce spun şi apoi întrebaţi-i dacă e nevoie să mai adăugaţi reguli. Scrieţi toate sugestiile. Pe urmă, spuneţi-le că vreţi să revedeţi întreaga listă şi să alegeţi cele mai importante cinci reguli sau poate trei reguli şi un motto al familiei. Apoi, treceţi-le pe curat pe o altă hârtie. Lăsaţi-i să o decoreze şi afişaţi-o la vedere. Regulile ar trebui să arate cam aşa:

1. Suntem amabili.
2. Nu lovim pe nimeni şi nu distrugem bunuri.
3. Cerem voie înainte de a atinge corpul cuiva şi ne oprim atunci când cineva ne cere acest lucru.
4. Întotdeauna strângem lucrurile pe care le-am împrăştiat.
5. Facem ce ne cer mama şi tata.

Ce este mottoul unei familii? O regulă atât de importantă încât devine dictonul după care ne ghidăm copiii. Veţi constata că îl folosiţi frecvent şi că va deveni un fel de maximă în familia voastră. Iată câteva mottouri de la părinţi care ne-au scris pe pagina de Facebook AhaParenting.com:

- *Alege iubirea!*
- *În această casă, iubim şi suntem buni.*
- *Fii curajos, fii bun, fii respectuos.*
- *Soluţia? Munca în echipă!*
- *Oamenii sunt mai importanţi decât lucrurile.*
- *Familia este pentru totdeauna.*
- *Întotdeauna e loc de mai multă iubire.*

Cum să creați interacțiuni pozitive între copii

Nu voi uita niciodată clipa în care copilul nostru de trei ani a izbucnit în hohotul de râs cel mai plin de bucurie din câte mi-a fost dat să aud. Se juca cu sora lui de un an și, printr-o mișcare de-a ei, i-a atins un os ciudat de la umăr, despre care nici nu știam că există. Niciun prieten de-ai lui nu mai reușise asta. Dar, sora cea mică, pe care o iubește, a reușit să facă ceva nou și minunat... Când iubim, nu ne sporim doar capacitatea de a iubi, ci și bogăția personalității noastre.

– Mary Rice Hasson, Centrul de politici etice și publice

Atunci când copiii nu se înțeleg unul cu celălalt, e firesc să vă concentrați pe cum să-i ajutați să învețe să-și rezolve pașnic neînțelegerile. E important însă să nu uitați că mulțumirea pe care o vor avea atunci când vor ajunge la o soluție va depinde de măsura în care în „contul relației lor" soldul este pozitiv. Po Bronson și Ashley Merryman spun în cartea lor *Nurture Shock*: „În multe relații dintre frați, frecvența conflictelor poate fi ridicată, dar ocaziile în care aceștia se distrează în curtea din spate sau în subsolul casei înclină balanța în cealaltă direcție. Cu cât experiențele pozitive sunt mai numeroase, cu atât este mai probabil ca relația dintre ei să rămână una caldă și pe viitor. În schimb, frații care mai degrabă s-au ignorat, s-au certat mai rar, însă relațiile dintre ei au rămas reci și distante pe termen lung."[4]

Cum își fac frații rezerve de sentimente bune? În principal, distrându-se împreună. Dr. John Gottman de la Seattle Love Lab, a descoperit că, în cadrul unui cuplu, e nevoie de cinci până la șapte interacțiuni pozitive pentru a contrabalansa o interacțiune negativă.[5] Acest raport a fost preluat în numeroase studii, fie ele despre viața de cuplu ori despre relațiile la locul de muncă. Din câte știu eu, nu a existat niciun studiu similar făcut pe frați. Totuși, raportul acesta poate fi o țintă destul de potrivită.

E posibil să vă aducă la exasperare – până la urmă, dacă se ceartă de șase ori pe zi, cum i-ați putea ajuta să aibă treizeci și șase de interacțiuni pozitive? Țineți minte că un zâmbet se contorizează la categoria pozitivă; nu e nevoie ca toate interacțiunile să fie sem-

nificative pentru ca efectul lor să fie benefic. Nu ar fi mai bine să vă propuneți pur și simplu să-i ajutați să aibă cât mai multe interacțiuni pozitive este posibil?

1. **Observați care sunt activitățile care îi fac pe copii să se joace împreună și încurajați-le.** Cercetările despre cum putem îmbunătăți relațiile dintre frați arată că frații care desfășoară împreună activități care le fac plăcere amândurora se înțeleg mai bine.[6] Poate fi dificil să identificăm acele activități, mai ales dacă au vârste sau interese diferite. Dar, dacă suntem atenți, de obicei găsim ceva să le sugerăm pentru a le capta amândurora interesul. De exemplu, dacă fetița vrea să se joace de-a magazinul, iar băiatul vrea să fie astronaut, de ce să nu organizați un magazin pe Lună? Sau poate că amândurora le place să se joace de-a bucătăria ori să aibă diverse activități artistice sau să construiască forturi. Încurajați în fiecare zi cel puțin o activitate care să le placă ambilor frați.

2. **Nu întrerupeți jocul vesel.** Probabil că vă amintiți de zicala care spune „Nu trezi niciodată un bebeluș care doarme". Corolarul meu este „Nu întrerupeți un copil care se joacă vesel". Prin urmare, când copiii se joacă frumos împreună, nu vă gândiți că o să țină la nesfârșit. Sprijiniți-i în orice fel puteți pentru a continua să se joace și nu îi întrerupeți dacă nu este absolut necesar.

3. **Folosiți-vă de oxitocină pentru a-i apropia pe copii.** Râsul. Timpul petrecut în aer liber. Dansul. Cântatul. Joaca de-a trânta. Strânsul în brațe. Includeți în programul vostru zilnic cât de multe activități puteți, din cele care produc oxitocină.

4. **Creați-le ocazii să petreacă „Timp special" unul cu celălalt.** Amy McCready, autoarea cărții *If I Have to Tell You One More Time*, propune ideea adoptării unui Timp pentru frați pentru minte, trup și suflet.[7] Asta presupune un interval de zece minute pe care frații să-l petreacă împreună. E posibil ca aceasta să fie

soluția dacă între copiii voștri e o diferență mare de vârstă sau dacă unul dintre ei nu este așa de interesat să se joace cu celălalt, pentru că structurează acest timp împreună ca un program regulat și menține conexiunea. Dacă la început le va fi greu să găsească ceva de făcut împreună, fiți pregătiți să le oferiți sugestii amuzante. (Electronicele trebuie lăsate deoparte.)

5. **Spuneți fiecărui copil cât de mult este iubit de ceilalți** și despre ce anume au făcut ceilalți copii. *„Nu e minunat că fratele tău a împărțit desertul cu tine? Tu și cu fratele tău sunteți așa de norocoși să vă aveți unul pe celălalt!"* Astfel de comentarii dau cele mai bune rezultate atunci când frații nu sunt prin preajmă și copilul se simte bucuros să se conecteze cu voi.

6. **Când au o zi proastă, faceți o activitate care le place amândurora,** cum ar fi să faceți prăjituri sau să dansați, pentru a le schimba starea.

Strategii pentru ca frații să facă echipă

Încurajăm munca în echipă asmuțindu-le pe fete împotriva tatălui lor – într-o cursă, un placaj sau un joc – iar el le lasă să câștige doar dacă le vede cooperând. Bineînțeles, ele nu știu asta. Dar apoi, ne gândim și le spunem „Mai știți când l-ați învins pe tati pentru că ați lucrat împreună?"

– Elizabeth

Instinctele competitive ale copiilor sunt legate de tendința spre perfecțiune. Tuturor ne place exaltarea competiției; suntem programați să căutăm acele semne de pe parcurs care ne arată cum ne descurcăm în încercarea noastră de a excela (și să primim următorul impuls de dopamină). Prin urmare, competiția este menită să apară în familiile noastre, indiferent câte interacțiuni pozitive ați facilita. Dar ce facem dacă cei mici se percep unul pe celălalt ca parteneri în aceeași echipă, și nu concurenți?

1. **Încercați să creați spiritul de echipă** făcând comentarii care se referă la amândoi copiii, chiar înainte ca bebelușul să poate contribui prea mult la formarea echipei: *„Voi doi vă jucați împreună cu jucăria aceea și se pare că vă distrați. Ce echipă minunată!"*

2. **În loc să-i atâțați pe copii unul împotriva celuilalt, găsiți moduri de a-i aduce alături în aceeași misiune.** *„Puteți să vă ajutați unul pe altul astfel încât să fiți amândoi gata să ieșiți din casă la 8 dimineața? În felul acesta vom avea timp să o luăm pe drumul mai lung spre școală, ca să trecem din nou pe lângă șantier, să vedem buldozerele acelea. Da? Ce echipă avem!"*

3. **Promovați ideea unei echipe a fraților,** organizând activități în familie în care copiii să lucreze împreună. De exemplu, dați-le o foaie imensă de hârtie pe care să deseneze amândoi. Cereți-le să-i scrie amândoi bunicii o scrisoare. Concepeți un traseu în care copiii să se ajute unul pe celălalt să găsească comoara, și nu să concureze unul împotriva celuilalt. Atunci când vă luptați în joacă, faceți o echipă a copiilor împotriva echipei adulților.

4. **Faceți astfel încât copiii să fie responsabili împreună de un anume proiect.** Spre exemplu, pot spăla mașina împreună, pentru a câștiga banii pe care i-ați fi dat la spălătorie. Sau pot face decorațiunile pentru ziua tatălui ori să planificați o excursie amuzantă. Lăsați-i pe copii să lucreze cot la cot pentru pregătiri, implicându-vă doar atât cât e nevoie să vă asigurați că sunt în siguranță și că se distrează.

Cum să-i împiedicăm pe copii să facă bisericuțe

Dacă aveți mai mult de doi copii, știți despre ce e vorba. Poate că în familia voastră fetele fac echipă împotriva băiatului sau poate că cel mai mare nu îl suportă pe mijlociu, dar îl adoră pe bebeluș. Alianțele se pot schimba după cum bate vântul sau se pot suda, lăsând un copil mereu pe dinafară. Ce ați putea face pentru a vă încuraja toți copiii să se aprecieze unul pe celălalt?

1. **Atribuiți-le sarcini pe care să le rezolve ca „echipă a fraților“,** astfel încât să fie nevoiți să lucreze cu toții împreună. *„Dacă vă veți strădui toți trei să vă pregătiți de culcare, o să avem timp să citim trei povești, astfel încât fiecare dintre voi va putea alege una.“*

2. **Întărâtați echipa fraților „împotriva“ echipei părinților:** *„Bun, acum să ne batem cu pernele! Copiii contra părinților!“*

3. **Schimbați echipele actuale.** Jucați un joc de societate și formați echipele. Dacă Jade și Alexandra conspiră mereu împotriva lui Levi, atunci luați-l pe Jade cu voi în echipă, iar pe Alexandra puneți-o împreună cu Levi. Dacă vor să câștige, vor fi nevoiți să găsească o cale să coopereze.

4. **Amestecați și potriviți.** Asigurați-vă că vor avea cu toții ocazia să petreacă timp fiecare cu fiecare și nu doar să stea mereu împreună. Atunci când aveți doi copii care nu se conectează în mod natural, creați-le oportunități în acest sens. Scoateți-i la drum special sau găsiți-le activități pe care le pot face acasă împreună. Cu cât petrec mai mult timp doar ei doi, cu atât există șanse mai mari să se apropie.

5. **Puneți capăt în mod direct lipsei de politețe** de care dau dovadă atunci când șușotesc sau exclud pe cineva. *„Scuzați-mă, nu-i așa că nu sunteți nepoliticoși? Nu ați lăsat pe cineva deoparte intenționat, nu-i așa? Nu ne purtăm așa în familia noastră.“*

6. **Fiți gata să interveniți.** Indiferent cât de mult încercați să evitați, unul dintre copii se va simți mereu dat la o parte. Dacă puteți, invitați-l să petreacă Timp special cu voi, să stoarceți lămâi pentru limonadă, oferindu-i ceva mai valoros decât timpul alături de frații săi – și anume, timp doar cu voi.

De ce joaca în forță reduce rivalitatea

Atunci când copiii mei de doi și patru ani nu reușesc să se joace frumos împreună, mă transform în „mama-monstru" și încep să-i fugăresc. Ei râd, aleargă împreună și găsesc o cale de a se coaliza împotriva mea. Copiii versus *mama este un joc care pare să funcționeze mereu.*

– Jennifer

Majoritatea părinților se neliniștesc atunci când copiii se joacă în forță. Nu se termină mereu cu lacrimi? Dar natura a înzestrat oamenii, în special oamenii mici, cu capacitatea de a se juca pentru a învăța, pentru a elimina tensiunile din viața de zi cu zi și pentru a se conecta. Copiii se bazează pe joaca fizică pentru a-și regla tensiunile firești din relație. Mișcarea îi ajută să-și gestioneze emoțiile.

Râsul este chiar mai important, pentru că are ca efect producerea de oxitocină, hormonul apropierii, și scade anxietatea, diminuând hormonii de stres. La fel ca în cazul puilor altor mamifere, atunci când copiii „se luptă în joacă", învață să gestioneze agresivitatea, ceea ce le scade probabilitatea de a răbufni atunci când sunt nervoși. Prin urmare, când copiii se luptă corp la corp, cu pernele sau se aleargă prin casă, este un exercițiu bun. Luptă în joacă este atât de importantă, încât merită toată energia pe care trebuie să o investiți în plus ca să vă dați seama cum va funcționa pentru familia voastră.

1. **Ajutați-i pe copii să își facă reguli de siguranță pentru luptele în joacă.** Dacă vă îngrijorează posibilitatea ca unul dintre ei să se rănească, încercați să vă înfrânați pornirea de a pune capăt acțiunii doar din cauza propriei voastre anxietăți. În schimb, ajutați-i pe copii să facă reguli pentru ca toată lumea să rămână în siguranță: *„E minunat să vă luptați în joacă, atât timp cât aveți niște reguli ca să nu vă loviți. Care sunt regulile voastre? Deci, când cineva strigă «Stop!», amândoi copiii trebuie să se oprească? Și fără lovituri? Se pare că aveți niște reguli grozave! Cum ați reușit până acum să le puneți în practică? Mai aveți nevoie și de alte reguli?"*

2. **Stabiliți limite înainte să vă enervați.** În clipa în care începeți să vă îngrijorați în legătură cu faptul că cineva ar putea fi rănit, acesta este un semnal că trebuie să interveniți. Nu, nu să țipați. E momentul să interveniți într-un mod pozitiv, pentru a vă asigura că totul se petrece în siguranță. Mulți părinți se străduiesc atât de tare să aibă răbdare, încât lasă situația să scape de sub control. La scurt timp, cineva plânge, iar voi țipați. Nu acesta e modelul de reglare a emoțiilor pe care vreți să-l oferiți copiilor. Spuneți-le care sunt regulile sau așteptările voastre, cu fermitate și blândețe. „*Genul acesta de joacă nu are ce căuta în această cameră. Mă tem că ați putea să vă rostogoliți peste lampadar sau peste televizor.*"

3. **Evaluați pericolele.** Este cu adevărat periculos? Poate că sunt gălăgioși și exuberanți, dar copiii se distrează și niciunul dintre ei nu este în pericol, iar casa este și ea în siguranță. Sau poate că mici modificări ar schimba mult lucrurile, cum ar fi să mutați patul mai aproape de dulap astfel încât să poată sări pe el în siguranță. Dacă fac un concurs de aruncat cu cuburile, puteți să le propuneți să le înlocuiască cu animale de pluș.

4. **Conectați-vă înainte de a corecta.** Dacă țipați la ei din capătul celălalt al încăperii, nu veți face altceva decât să creșteți isteria generală. În schimb, apropiați-vă fizic de copii. Atunci când un copil e pe punctul de a scăpa de sub control, n-o să reușiți să ajungeți la el dacă nu vă veți apropia într-o manieră prietenoasă. Stabiliți o conectare pozitivă cu copilul, înainte de a-i cere să facă altceva. „*Vă distrați amândoi luptându-vă în joacă, nu-i așa?*"

5. **Empatizați și oferiți, în același timp, o alternativă sau chiar lăsați-i libertatea de a alege.** „*Știu că e greu să te oprești, dar acest gen de joacă își are locul în subsol, pe o saltea, sau afară. Afară? Hai să ieșim!*"

6. **Verificați dacă toți participanții la joacă se bucură de activitatea respectivă.** *„Toată lumea se distrează aici?"* Dacă unul dintre copii e în vrie, iar celălalt pare puțin tensionat, îi puteți ajuta luându-le pulsul pe rând. *„Jaden, ai observat că fratele tău nu râde? Hai să ne oprim pentru un minut și să ne asigurăm că toată lumea se simte în siguranță... Henry, îi poți spune lui Jaden să se oprească oricând dorești. Vrei să exersăm chiar acum?"*

7. **Lacrimile nu sunt un capăt de lume.** Adesea, copiii încep să plângă atunci când primesc o lovitură mai puternică în timp ce se luptă în joacă. Uneori, lacrimile respective păstrează proporțiile loviturii, iar copilul reintră în acțiune imediat după ce vă fură o îmbrățișare rapidă. Alteori, plânge neconsolat, reacționând în mod evident exagerat. Acesta este un lucru bun; înseamnă că tot râsul dinainte a eliberat sentimentele îndesate în bagajul emoțional, iar acum profită de bubiță pentru a-și plânge răni mai vechi, despre care nu poate vorbi. După o repriză sănătoasă de plâns, copilul va fi mult mai relaxat și mai fericit, pentru că și-a „luat de pe umeri" acele sentimente. Așa că, în loc să vă considerați părinți nepricepuți pentru că cineva a fost rănit, relaxați-vă. Profitați de ocazie pentru a-l ajuta pe copil cu acele sentimente intense și bucurați-vă că a avut prilejul să plângă. Apoi, întrebați-i pe ambii copii dacă au nevoie de reguli noi pentru ca data viitoare toată lumea să fie în siguranță. Puteți scrie pe ceva regulile și să le afișați, chiar dacă cei mici nu știu încă să citească, astfel încât să vi le amintiți mai ușor data viitoare când încep să se joace prea dur.

8. **Ajutați-i să se liniștească.** În unele cazuri, e nevoie să-i redirecționați spre o activitate mai calmă. Însă, adesea, atunci când copiii ajung să fie foarte tensionați, le va fi foarte greu să se oprească, pentru că sunt pe punctul de a se descărca. Dacă simțiți că se apropie un astfel de moment, încercați să vă conectați și să stabiliți o limită. *„În regulă, dragilor, haideți să ne liniștim acum. V-ați jucat suficient în forță."* Dacă e necesar, învăluiți-i, pe rând, într-o îmbrățișare ca de urs. Dacă se liniștesc, totul e

minunat! Dacă izbucnesc în lacrimi, din nou e minunat! E de preferat ca acele sentimente să iasă la suprafață când plâng în brațele voastre mai degrabă decât lovindu-l pe fratele mai mic.

9. **Asigurați-vă că au la dispoziție un loc sigur în care să se desfășoare.** Copiii au nevoie să se rostogolească, să se lupte, să se cațere și să sară. Stilul nostru modern de viață nu le oferă mereu ocazia să facă aceste lucruri. Dacă nu aveți o curte sau un subsol cu o saltea, amenajați un spațiu sigur în camera lor pentru luptele în joacă și asigurați-vă că se vor zbengui și se vor încăiera la locul de joacă sau în parc. Dacă nu există nici această posibilitate, canapeaua voastră va începe să semene cu o trambulină, iar veiozele vor fi în pericol.

JOCURI ÎN FORȚĂ PENTRU FRAȚI

Puteți să apelați la jocurile dure pentru a detona un conflict pe cale să izbucnească, pentru a deturna ținta tachinărilor, pentru a le insufla copiilor spiritul de echipă, pentru a le stimula încrederea de sine celor mai mici sau mai puțin încrezători în ei înșiși și pentru a-i ajuta cu anumite probleme, cum ar fi nevoia de competiție. Obiectivul vostru este să-i faceți să râdă cât mai tare, așa că speriați-i atât de tare încât să-i faceți să țipe de râs. Indiferent de joc, treaba voastră este să vă prostiți și să fiți incompetenți și să-i lăsați pe copii să câștige. Cei mici se vor amuza și vor transpira și vor adora aceste jocuri și le vor cere la nesfârșit.

Iată câteva jocuri cu care puteți începe. Pentru mai multe idei, vă recomand cu căldură lucrările lui Becky Bailey (*I Love You Rituals*), Lawrence Cohen (*Playful Parenting*), Patty Wipfler (HandinHandParenting.org) și Aletha Solter (*Attachment Play*), din care am preluat și adaptat, de-a lungul anilor, numeroase jocuri.

Jocuri care îi ajută pe copii să se apropie

1. Copiii contra părinților – lupte cu pernele, jocul de-a trânta.

2. Alergați-i prin casă pentru a-i încuraja să facă echipă: *„Simt miros de copii! O să-i prind pe amândoi! Singura lor șansă să scape de mine e să se țină de mână... Acesta este secretul magic care vă poate face să rămâneți în siguranță!"*

(Citiți și „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebelușul", la pagina 331.)

Jocuri de putere

1. Lăsați-l pe copil să vă împingă.
2. Luați-vă la întrecere – și, desigur, împiedicați-vă, ca să-l lăsați să câștige.
3. Jucați jocuri cu roluri inversate, cum ar fi Mother May I (Mamă, îmi dai voie?), Simon Says (Simon spune) sau Follow the Leader (Urmează liderul). Dați-i ocazia să vă dea ordine.

Aceste jocuri:

- Reduc spiritul de competitivitate al copiilor unul față de celălalt.
- Le dau ocazia copiilor să se perceapă ca fiind forțoși și puternici, reprezentând un antidot la experiențele de zi cu zi.
- Îi ajută pe copiii încăpățânați să nu se mai simtă presați.

Jocuri pentru înlăturarea sentimentului de gelozie prin umplerea rezervorului de iubire al copilului

1. **Zeul sau Zeița iubirii:** Când copiii obiectează că le acordați atenție fraților, și nu lor, spuneți-le: „Sunt Zeița iubirii și am mai multe îmbrățișări decât ai tu nevoie!" Apoi, prindeți-i, unul câte unul sau la grămadă, și dați-le multe, multe îmbrățișări, purtându-vă prosteşte pentru a-i face să râdă.
2. **Cățelușul bolnav de iubire:** Urmăriți copilul peste tot, exclamând că miroase foarte dulce, așezându-vă pe covor și uitându-vă în sus

spre el, lingându-l pe mână pentru a-l face să râdă. Atunci când unul dintre ceilalți copii observă și comentează, îndreptați-vă cu încântare atenția spre el. Faceți-i pe copii să concureze pentru a vedea cine reușește să se sustragă cel mai bine adorației voastre ridicole.

(Vedeți și „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia", la pagina 297.)

Jocuri care pun capăt ciondănelilor și împunsăturilor

Citiți „Cum să transformați harța în joacă", la pagina 138.

De ce să nu ne gâdilăm?

Râsul este întotdeauna bine-venit pentru copii și părinți, pentru că ajută la vindecarea emoțiilor și crearea conexiunii. Însă gâdilatul, chiar atunci când copiii râd, îi poate face pe cei mici să se simtă fără putere. Copilul poate părea că se distrează, dar, de fapt, *nu are de ales* și râde. Adultul deține controlul total și copilul nu mai are capacitatea de a-și susține punctul de vedere. Mulți copii sfârșesc prin a rămâne fără aer, rugându-se de părinte să se oprească din gâdilat – însă nu toți părinții se opresc la timp. Numeroși adulți au amintiri neplăcute de când erau gâdilați dincolo de punctul în care le făcea plăcere și nu aveau posibilitatea să se apere.

Prin urmare, de ce inițiază copiii jocuri bazate pe gâdilat? Ei au nevoie să se simtă aproape fizic de noi. Le place să râdă. Uneori, copiii reușesc să spună că aceasta este modalitatea prin care se pot purta prostește și se pot distra împreună cu părinții. Dar am observat că atunci când părinții încep să inițieze alte tipuri de joacă fizică, ce au la rândul lor efectul de a-i face pe copii să râdă, cei mici nu mai sunt interesați de gâdilat.

Așadar, ce aveți de făcut dacă un copil cere să fie gâdilat? Amenințați-l că-l veți gâdila, ducându-vă mâinile aproape de el și spunând „O să te prind!". Simpla amenințare ar trebui să fie suficientă

pentru a-l face să râdă. Nu îi veţi provoca însă un reflex fiziologic care să-l copleşească.

Când copiii împart aceeaşi cameră

La început, am avut câteva nopţi mai dificile, dar acum dorm amândoi foarte bine – pur şi simplu adorm la loc atunci când celălalt îi trezeşte. În plus, acum sunt foarte apropiaţi. Cel mare îl ajută pe cel mic cu orice.

– Kirk

Mulţi adulţi care au împărţit camera cu cineva îşi amintesc cu drag de discuţiile şi râsetele din fiecare seară, dinainte de a adormi. Alţii îşi amintesc că urau lipsa de intimitate şi că nu se suportau unul pe celălalt. E adevărat că, atunci când fraţii trebuie să împartă camera, totul se complică, începând cu ora de culcare până la păstrarea în siguranţă a bunurilor fiecăruia sau la responsabilitatea curăţeniei. Dar, atunci când copiii împart camera, fie că o fac din motive de spaţiu sau pentru că aşa au decis, este posibil nu doar să faceţi ca această situaţie să reprezinte o experienţă pozitivă pentru amândoi fraţii, ci şi una extrem de apreciată.

1. **Asiguraţi-vă că au parte de suficient spaţiu personal.** Deja sunt nevoiţi să vă împartă pe voi, părinţii, şi multe altele. Dacă împart şi camera, faceţi cumva ca fiecare să aibă suficient spaţiu „privat", unde să se poată retrage faţă de restul lumii şi să nu interacţioneze cu nimeni. Baldachinele cu perdele sau corturile de joacă sunt foarte apreciate pentru intimitate. Puteţi chiar să trasaţi pe podea o linie sau să atârnaţi o draperie ori să aranjaţi mobila astfel încât să definiţi două spaţii separate. Acest lucru este foarte important mai ales în cazul în care unul este mai dezordonat decât celălalt.

2. **Faceţi o regulă astfel încât dormitorul să fie rezervat activităţilor liniştite.** În acest fel, dacă unul dintre copii va dori să

se retragă într-un loc liniştit, va avea mereu unul la dispoziţie. Copilul mai agitat poate rămâne în spaţiul comun al familiei.

3. **Alocaţi fiecărui copil un dulăpior de jucărie, în care îşi pot pune deoparte comorile.** Dacă diferenţa de vârstă dintre fraţi este semnificativă, daţi-i voie celui mai mare să-şi încuie dulapul, pentru ca lucrurile sale de preţ să fie la adăpost de hoţomanul mic. Jucăriile familiei pot fi păstrate în spaţiul comun pentru ca dormitorul să fie mai puţin dezordonat şi să invite seara la somn, nu la joacă.

4. **La ora de somn, apelaţi la înregistrări cu zgomot alb sau sunete din natură,** pentru a reduce riscul ca zgomotele uşoare ale unui copil să-l trezească pe celălalt.

5. **Atunci când copiii sunt mici, fixaţi-le ore diferite de culcare.** Culcaţi-l pe cel mic, iar pe cel mare lăsaţi-l să rămână treaz ceva mai mult, ascultând o poveste înregistrată sau petrecând Timp special cu celălalt părinte. Apoi, citiţi-i o poveste în sufragerie (unde reduceţi lumina). Daţi-i o lanternă specială, pe care să o poată folosi când îl băgaţi în pat în linişte, pentru a face acest moment mai deosebit.

6. **Dacă nu vor să se liniştească la ora la care ar trebui să doarmă de prânz sau dacă se culcă la ore diferite,** existând riscul să se trezească unul pe celălalt, lăsaţi-l pe unul dintre ei să doarmă pe canapea, într-un pat pliant de copii sau în dormitorul vostru.

7. **Nu mutaţi bebeluşul în aceeaşi cameră cu copilul mai mare până când nu sunteţi siguri că dorm neîntrerupt.** Iar dacă cel mare nu are mai mult de doi-trei ani, cel mai potrivit este să amânaţi mutarea până când bebeluşul va avea cel puţin opt luni, având în vedere că, la doi-trei ani, copiii încă nu au suficientă raţiune pentru a fi lăsaţi singuri cu un bebeluş prea mic.

8. **Luaţi în calcul să lăsaţi copiii să împartă acelaşi pat după ce copilul mai mic va mai creşte.** Am auzit poveştile multor familii care spun că, atunci când dorm împreună, copiii au relaţii mai apropiate şi se înţeleg mai bine unul cu celălalt pe durata zilei. În plus, mulţi copii dorm mai bine dacă au lângă ei un alt corp cald.

9. **Explicaţi-le că nu trebuie să-şi trezească fratele sau sora dimineaţa** înainte să se stingă lumina de veghe şi puneţi-le o alarmă. Majoritatea părinţilor au constatat că cei mici dorm până mai târziu dimineaţa atunci când au pe cineva alături, dar există şi riscul să se trezească unul pe celălalt. Asiguraţi-vă că ştiu ce *pot* face când se trezesc – să vină la voi să vă trezească? Să citească o carte la ei în pat?

10. **Va exista o perioadă de tranziţie, în care copiii se vor trezi unul pe celălalt. Nu renunţaţi.** Ţineţi la îndemână un pat pliant pentru copii sau un sac de dormit pe covorul de la voi din dormitor, pentru a primi unul dintre copii într-o noapte mai dificilă. Majoritatea părinţilor au descoperit că vara sau o altă perioadă de vacanţă este momentul cel mai potrivit pentru a face această trecere, astfel încât să nu vă simţiţi sub presiune dimineaţa să trageţi de toată lumea, dacă peste noapte s-au trezit deja de câteva ori. În curând, veţi constata că s-au adaptat şi că le place să împartă camera.

11. **Fiţi pregătiţi ca lucrurile să se schimbe pe măsură ce cresc.** Uneori, copiii au nevoie de mai multă intimitate pe măsură ce se apropie de pubertate. Dacă aveţi cum să le organizaţi câte o cameră proprie în preajma acestei vârste, ajutaţi-i astfel încât această trecere să fie uşoară. Mutarea nu înseamnă că îşi iubesc mai puţin fratele sau sora.

Când unul dintre copii găzduieşte un prieten peste noapte

În unele familii, toată lumea se joacă împreună tot timpul. Mai mult, unii părinţi au constatat că, atunci când se joacă între ei, copiii se

înțeleg mult mai bine. Dar, copiii au de învățat și din relațiile în afara familiei. Ei trebuie să fie ceva mai atenți cu prietenii și să dea la fel de mult cât iau. Acest lucru îi deprinde cu unele abilități și obiceiuri care îi fac să fie atenți la celălalt și pe care le pot aplica apoi și în relația cu frații.[8]

Atunci când unul dintre copii invită un prieten în vizită, relația dintre ei va avea ocazia să se dezvolte, cu condiția ca prezența fraților să fie opțională. Aceasta înseamnă că, indiferent de ce se întâmplă, copilul poate decide dacă să-l includă sau nu pe fratele său în joacă.

Desigur, excluderea de la întâlnirea fratelui poate fi dificil de tolerat. Uneori, părinții pot fi de ajutor găsind o modalitate de a-l include și pe frate sau de a-l îndruma pe acesta să ceară să fie primit în joacă.

Lily: Niciodată nu mă lasă și pe mine să mă joc cu ele.
Mama: Cred că e dureros să o vezi pe sora ta cum se distrează cu prietena ei, iar tu să te simți lăsată pe dinafară... Mă întreb dacă ai putea face altceva să te distrezi.
Lily: Dar eu nu vreau decât să mă joc cu ele.
Mama: Știi care e regula legată de întâlniri. Când una dintre voi primește o prietenă la joacă, are dreptul să se joace doar cu ea. Sigur, tu poți să le întrebi dacă te primesc și pe tine. Uneori, sora ta spune că da, alteori că nu. Dar dacă tu nu o întrebi, ea nu are cum să spună da, nu-i așa?
Lily: Dar mi-e teamă să întreb.
Mama: Vrei să vin să te ajut să le întrebi dacă te poți juca cu ele?... Bine, hai să mergem să vorbim.
Mama și Lily merg la Elizabeth și prietena acesteia. Lily se uită spre mama, parcă așteptând ceva.
Mama: Elizabeth, Lily vrea să te roage ceva.
Lily *(șoptind)*: Vreau și eu să mă joc.
Mama: Lily, fetele nu te pot auzi. Trebuie să-i spui lui Elizabeth.
Lily *(mai tare)*: Vreau și eu să mă joc... Pot să mă joc cu tine și cu Mia?

Elizabeth: Nu. Suntem două fete singure în pădure și adunăm fructe de pădure să le mâncăm. Nu mai avem nevoie de încă cineva în jocul nostru.
Lily *(simțindu-se respinsă)*: Of...
Mama: Înțeleg că Elizabeth și Mia nu mai au nevoie de încă o persoană în jocul lor, așa că Lily nu poate să fie o persoană... Elizabeth, crezi că fetele din pădure ar putea găsi un pui de vulpe? Poată că Lily ar putea fi acel pui de vulpe?
Elizabeth: Ce părere ai, Mia? Ar fi potrivit un pui de vulpe?
Mia: Un pui de vulpe ar fi foarte tare! Dar, Lily, nu ai voie să vorbești... Poți să mergi ca o vulpe? Și să scoți doar niște sunete de vulpe?
Lily *(bucuroasă)*: Sigur că pot!

Bineînțeles, lucrurile nu vor merge așa ușor mereu, iar copilul va refuza să-și primească fratele sau sora în joc. În acele ocazii, singurul lucru pe care îl puteți face ca părinți este să empatizați și să le îndepliniți dorința în plan imaginar, iar, dacă este necesar, să stabiliți în același timp o limită: *„Cred că faptul că sora ta și prietena ei nu te-au primit în jocul lor te-a rănit... Și totuși nu poți să stai la ușa camerei lor și să țipi așa, draga mea, indiferent de cât de rănită te simți... Sunt sigură că ți-ai dori să spună «Bineînțeles, te poți juca oricând cu noi... Vrei să fii prințesă sau pirat?» Îmi pare rău că sora ta vrea să se joace acum doar cu prietena ei și că nu poți să te joci și tu cu ele... Nu vrei să vii cu mine?"*

Vedeți și partea bună a lucrurilor. Aceasta este o ocazie excelentă de a avea Timp special cu copilul, fără ca sora ei să fie geloasă.

Întâlnirile de familie: o descoperire importantă

Ideea de reuniune de familie vă sună prea pompos și artificial? Și pentru mine a fost așa când am auzit prima dată. Dar întâlnirile de familie s-au dovedit a fi extrem de benefice pentru noi. Ele creează conectare. Ne oferă o modalitate de a soluționa disputele dintre copii, pentru că toată lumea e calmă. Îi ajută pe copii să învețe să-și rezolve

problemele. Îi fac să se simtă membri indispensabili ai familiei. Ba chiar îi pot ajuta pe fraţi să se aprecieze mai mult unul pe celălalt.

Atunci când sunt organizate în mod regulat, la un moment stabilit de comun acord, întâlnirile de familie constituie forumuri în care pot fi discutate succesele, nedreptăţile, neînţelegerile dintre fraţi, programul sau orice alt subiect legat de unul dintre membrii familiei. Pentru a-i face pe copiii mai reţinuţi să participe, folosiţi stimulente cum ar fi pizza de după întâlnire sau atribuiţi-le roluri importante, cum ar fi secretarul care înregistrează ce se discută sau care are grijă de regulile convenite.

Să începi întâlnirile de familie e partea cea mai grea; după ce veţi constata câte beneficii aduc, ele se vor derula de la sine. Dacă începeţi reuniunile în perioada în care copiii sunt la grădiniţă, vă veţi putea bucura de ele mai târziu, când va fi cu adevărat nevoie de astfel de întâlniri. Cum puteţi începe?

1. **Explicaţi-le copiilor că aveţi o idee amuzantă** care să vă ajute să rezolvaţi problemele ce apar. Serviţi-le o gustare festivă şi faceţi astfel încât întâlnirea să fie scurtă şi distractivă. Cu timpul, pe măsură ce copiii vor creşte şi toată lumea se va bucura de întâlniri, puteţi să prelungiţi durata lor.

2. **Programaţi-le în acelaşi interval, în fiecare săptămână.** Astfel, dacă într-o săptămână săriţi peste o întâlnire, nu va fi complicat să organizaţi reuniunea de săptămâna următoare. De exemplu, faceţi întâlnirea de familie la masa de seară de duminică.

3. **Creaţi un ritual care să semnalizeze faptul că nu este vorba doar de timp petrecut împreună în mod obişnuit.** Puteţi începe prin a vă împreuna mâinile, în timp ce unul dintre părinţi (sau copii) spune o binecuvântare sau aprinde lumânări.

4. **Primul lucru de pe agendă este preferat de toţi – aprecierile.** Fără a păstra o ordine anume, toată lumea oferă aprecieri, până când fiecare i-a apreciat pe toţi ceilalţi membri ai familiei:

- *„Apreciez că tati s-a jucat cu mingea cu mine."*
- *„Apreciez că Eli m-a ajutat să duc cumpărăturile."*
- *„Apreciez că Alice s-a străduit atât de tare să învețe să-și lege șireturile la pantofi."*
- *„Apreciez că mama m-a ajutat să-mi cos costumul pentru piesa de teatru de la școală."*
- *„Apreciez că Eli m-a ajutat să-mi construiesc fortul."*

Copiilor le place să primească și să ofere aprecieri și, dacă vă faceți din asta un obicei, veți avea un motiv suficient de bun pentru a organiza întâlniri în familie. Este important să începeți în acest fel, pentru a crea o conexiune pozitivă înainte de a discuta și despre eventualele probleme. Chiar dacă aprecierile vor fi singurul lucru pe care îl veți face în timpul întâlnirii, tot ați realizat ceva, având în vedere că acestea reprezintă un instrument puternic pentru construirea relațiilor dintre frați.

Și dacă un copil pur și simplu „nu se poate gândi la ceva frumos" despre fratele lui? Atunci ați primit un semnal de alarmă legat de faptul că acel copil are nevoie de ajutor pentru a-și rezolva animozitatea față de fratele său. În momentul respectiv, puteți spune: *„Hmm... Știu că uneori sora ta te enervează destul de tare. Dacă ar fi să te gândești la o ocazie din săptămâna aceasta în care nu te-a enervat, care ar fi?"* Chiar dacă răspunde *„Dormea, așa că tu puteai să te joci cu mine!"*, tot este un punct de plecare. Puteți zâmbi și spune: *„Aud că Dylan apreciază foarte mult faptul că Hadley i-a dat ocazia să petreacă Timp special cu mine... Mulțumim, Hadley, că ai fost așa de generoasă!"* Hadley va zâmbi și se va simți apreciată, iar Dylan se va bucura că Hadley i-a oferit ceva valoros. Bineînțeles, vă veți folosi de acest incident pentru a vă motiva, pentru a crea interacțiuni pozitive între copii pe perioada săptămânii următoare. În acest fel, săptămâna viitoare,

când Dylan va spune că nu se poate gândi la nimic pozitiv legat de sora lui, puteți spune „*Hmm... uneori e greu să ținem minte toate lucrurile care s-au întâmplat într-o săptămână... ce zici despre atunci când voi doi ați început să râdeți în cadă?*"

5. **Întrebați dacă cineva vrea să aducă în discuție un subiect anume.** Certurile copiilor, împărțirea treburilor casnice, tata care lucrează până târziu, copiii care trag de timp seara la culcare – orice implică întreaga familie poate fi o temă de discuții. Nu este momentul potrivit să dezbateți o problemă de comportament manifestată doar de unul dintre copii. De fapt, problemele cele mai importante pentru părinți vor fi rezolvate în afara întâlnirilor de familie. Aceste reuniuni reprezintă în primul rând un cadru în care copiii primesc ajutor pentru a rezolva anumite chestiuni legate de casă în privința cărora sunt nemulțumiți. Nu lăsați subiectele negative să predomine în discuții, pentru că, în caz contrar, copiilor nu le va mai face plăcere să participe la întâlniri. Așa că faceți o listă de subiecte plăcute – cum să planificați o excursie în familie, cine va pregăti mâncarea pentru ziua de naștere a mamei – și asigurați-vă că le veți aduce și pe acestea în discuție.

6. **Stabiliți un set de reguli pentru discuții.** Toată lumea trebuie să ia cuvântul. Fiecare persoană vorbește pe rând, fără a fi întrerupt, iar ceilalți ascultă și oferă doar răspunsuri constructive. Puteți inventa un „baston care dă dreptul la vorbit"; puteți citi mai multe despre bastoanele pentru vorbit pe site-ul AhaParenting.com. Folosiți-vă de abilitățile de îndrumător pentru a interpreta și reflecta la nevoile fiecărui membru al familiei, astfel încât nimeni să nu se simtă prost. Căutați împreună posibile soluții și ajutați copiii să scrie înțelegerile la care ajung. „*Hmm... se pare că e o idee bună pentru Jamal, dar nu și pentru mama. Haideți să căutăm o altă idee care să fie în avantajul tuturor.*"

7. **Încheiați cu „aștept cu nerăbdare să..."**, formulă prin care fiecare persoană descrie ceva ce așteaptă cu interes în viața de familie

în săptămâna următoare. Acum e momentul să vă concentrați asupra tuturor lucrurilor pozitive care se petrec în familia voastră. Cu această ocazie puteți anunța că urmează să finalizați o tranzacție la serviciu sau să luați cina cu un prieten apropiat, mai ales dacă aveți copii mai mari; până la urmă, sunteți modelul lor. Dar, atunci când copiii sunt mai mici, cel mai adesea vor percepe experiențele voastre de viață din afara casei ca și cum ar fi în competiție cu timpul petrecut cu ei, așa că e mai indicat să puneți accentul pe acele afirmații de genul „aștept cu nerăbdare să..." care au legătură mai degrabă cu viața de familie.

8. **Anunțurile** de la final sunt un mod potrivit de a vă reîntoarce la viața de zi cu zi, de a le aminti tuturor despre programările ce se apropie, eventuale excursii și deplasări și pentru a face ca treburile casnice să meargă șnur. Dar nu lăsați acest lucru să anuleze sentimentele bune pe care le-ați creat; amânați discuțiile despre logistică ce implică eforturi majore.

9. **Puneți capăt întâlnirii printr-o îmbrățișare de grup și mottoul familiei.** Dacă cei mici au sub cinci ani, încercați să nu aduceți la aceste întâlniri prea multe subiecte legate de serviciu; încercați să le păstrați scurte și pline de satisfacții. Dacă sunt deja în primele clase de școală, poate fi de ajutor să le promiteți o recompensă la finalul rezolvării unei probleme: un desert special sau un joc special după aceea. Să nu vă surprindă dacă vor acapara întâlnirea pentru a vă explica faptul că îi faceți de râs în fața prietenilor și că au nevoie să le dați mai mulți bani de buzunar!

PARTEA A TREIA

ÎNAINTE DE VENIREA PE LUME A NOULUI BEBELUȘ ȘI PRIMUL AN

9

Înainte de venirea bebelușului: cum să-i asigurați o primire călduroasă

La fiecare ecografie și verificare a bătăilor inimii, am luat-o cu noi și pe fata noastră de doi ani și jumătate. Era acolo când am aflat că va fi băiat; am discutat despre toate lucrurile pe care urma să-l învățăm, am discutat cu ea despre ce nume să-i punem și am ales cât mai repede numele, ca să-l perceapă cât mai real. Își adoră fratele și e foarte blândă cu el. Evident că e și geloasă, de exemplu când îi dau să mănânce, iar ea vine și spune „Mama, am nevoie de o îmbrățișare", dar nu îi spun niciodată că nu pot în acel moment; găsim întotdeauna o modalitate să facem lucrurile să meargă bine!

– Victoria

Relația dintre frați începe din momentul în care îl anunțați pe copilul mai mare în legătură cu sarcina sau cu adopția. Care e cel mai potrivit mod să-i spuneți? Îl puteți ajuta să-și creeze o legătură cu fratele nenăscut încă? Ar trebui să-l înțărcați acum pe cel mare sau aveți de gând să-i alăptați în tandem? Puteți să-l ajutați să depășească faza „O vreau doar pe mami" înainte de venirea bebelușului? Cum îl puteți pregăti pentru separarea din perioada nașterii, dacă nu ați mai fost despărțiți până acum? Bune întrebări! Capitolul de față vă va ajuta să găsiți cele mai potrivite răspunsuri pentru familia voastră și să asigurați un început promițător pentru relația dintre frați.

Cum îi spuneți copilului că va avea un nou frate

Patruzeci de săptămâni pot părea o eternitate pentru o femeie însărcinată, aşa că imaginaţi-vă cât de lungi i se vor părea unui copil de trei ani. Cât sunt mici, fraţii se aşteaptă ca bebeluşul să vină pe lume la scurt timp după ce le spuneţi despre sarcină. Aşteptarea este frustrantă şi stresantă, pentru că e învăluită în incertitudine. Din acest motiv, de cele mai multe ori părinţii sunt sfătuiţi să nu le spună copiilor mici până aproape de data probabilă a naşterii.

Pe de altă parte, acest sfat nu ia în calcul faptul că le veţi spune altor persoane. Nu v-aţi dori ca prietenii sau alţi membri ai familiei să-i spună despre bebeluş înaintea voastră. Având în vedere că sarcina începe să fie vizibilă în trimestrul al doilea, adulţii din cercul vostru de cunoscuţi vor şti, cu siguranţă, iar acest lucru este un bun motiv de a-i spune şi copilului, chiar dacă aşteptarea i se va părea cumplit de lungă.

Nu uitaţi că, după ce copilul de doi ani va afla, e foarte probabil să povestească în gura mare despre sarcină tuturor celor cu care se va întâlni. Desigur, dacă îi veţi atrage atenţia că este un secret, ar putea să-şi controleze entuziasmul astfel încât să dea vestea mai departe în şoaptă. Dar nu vă aşteptaţi să nu spună deloc.

Mulţi părinţi aleg să nu le spună copiilor despre sarcină înainte ca riscul major privind o pierdere spontană să treacă, adică până la finalul primului trimestru.[1] Cu toate acestea, unii spun că, dacă se întâmplă o tragedie, îşi doresc să fie deschişi faţă de copil în legătură cu ce s-a întâmplat, astfel încât el să înţeleagă de ce părinţii sunt îndureraţi şi să poată fi implicat în eventualele ritualuri prilejuite de pierdere.

Nu în ultimul rând, există părinţi care se îngrijorează că, dacă mamei îi va fi rău din senin sau va fi prea obosită să se joace, copiii vor crede că e supărată pe ei, aşa că îşi doresc să le spună de bebeluş cât mai curând posibil, încă din primele trei luni. Preocuparea mea legată de această abordare este că prima asociere pe care copilul mai mare o va face cu bebeluşul va fi părerea de rău că sarcina o împiedică pe mamă să-i satisfacă nevoile. Sunt de acord că cei mici sunt deosebit

de sensibili față de stările noastre și că vor observa imediat că s-a schimbat ceva. Dar, personal, cred că cea mai bună modalitate de a proteja relația dintre frați este să le spunem pur și simplu că mama nu se simte bine și apoi să încercăm să ne conectăm cu ei în alte feluri, chiar dacă nu mai avem energia de altădată. Această preocupare nu ar trebui să influențeze momentul în care îi spunem fratelui mai mare despre sarcină.

CE SĂ-I SPUNEM

1. **Cam cu o lună înainte de a-i da vestea, începeți să-i citiți cărți despre copii cu frați.** Ca întotdeauna când îi citiți, puneți-i întrebări: A observat că unii dintre prietenii lui au frați mai mici? I-ar plăcea ca într-o zi să aibă și el un frate sau o soră? De ce da sau de ce nu?

   Dacă își exprimă rezerva în această privință, ascultați-l cu atenție, gândiți-vă și oferiți-i explicații:

   - *„Te înțeleg. Bebelușii chiar plâng mult, cum plânge și fratele mai mic al lui Carmen. Știi că și tu ai plâns mult? Dar apoi ai crescut și ai devenit mai vesel și de atunci ne distrăm foarte bine împreună! Așa o să se întâmple și cu fratele lui Carmen. Toți bebelușii plâng uneori, dar îi putem ajuta să se simtă mai bine ținându-i de mână și îmbrățișându-i... și, pe măsură ce cresc, nu mai plâng la fel de mult."*
   - *„Te înțeleg. Bebelușii mișună peste tot în patru labe și dărâmă turnurile, cum face și sora mai mică a lui Blake... Dar apoi cresc suficient de mult cât să se poată juca și atunci ai mereu pe cineva cu care să te joci, chiar la tine acasă! Nu te îngrijora, dacă o să ai vreodată o surioară, o să avem grijă să nu-ți dărâme turnurile. Și, dacă o va face, o să le construim la loc, bine? Ai putea chiar să o înveți și pe ea să construiască un turn, dacă tot te pricepi să faci unele așa de înalte."*

Scopul acestor discuţii este să-l faceţi pe copil să ia în considerare ideea de a avea un frate şi să-i diminuaţi îngrijorarea înainte de a-l anunţa despre sarcină. Încheiaţi aceste discuţii comentând că v-ar plăcea ca, într-o zi, să aibă un frate sau o soră, pentru că vor fi prieteni pentru totdeauna. Dacă vă întreabă dacă e posibil să se întâmple asta, asiguraţi-l că voi credeţi că, într-o zi, o să devină fratele sau sora cea mare.

2. **Când vă hotărâţi că a sosit momentul să-i daţi vestea, faceţi-o din perspectiva copilului.** În loc de *„O să avem un bebeluş"*, încercaţi *„O să fii soră mai mare. Bebeluşul creşte chiar acum în burtica mamei. Un bebeluş are nevoie de un timp mai îndelungat ca să crească, dar când afară o să se încălzească şi o să vină primăvara şi o să înceapă să răsară florile, va veni şi bebeluşul"*.

3. **Răspundeţi-i la întrebări, dar într-un mod cât se poate de simplu.** Oferiţi-i puţine informaţii dacă el nu pune întrebări. *„Da, bebeluşul creşte înăuntrul meu, într-un loc special numit uter. Vezi tu, burta mea o să fie tot mai mare, chiar aici. În cartea asta putem vedea cum arată bebeluşul pe măsură ce creşte."*

4. **Dacă reacţionează negativ, ascultaţi-l şi gândiţi-vă.** *„Se pare că te îngrijorează gândul că o să ai un frăţior sau o surioară... Uneori, copiii se tem că n-o să mai fie suficientă dragoste pentru toată lumea. Bebeluşii au, într-adevăr, nevoie de multă iubire şi de îngrijire. Dar numai tu eşti Joshua al meu şi nu o să mai fie niciun alt Joshua ca tine. Te iubesc pentru ceea ce eşti şi nu aş putea iubi niciodată pe nimeni mai mult ca pe tine, orice ar fi. Lucrul acesta nu se va schimba niciodată, cu sau fără bebeluş. Şi, indiferent de cât de multă îngrijire va avea nevoie cel mic, întotdeauna o să am mai mult decât suficientă pentru tine... Dacă vei fi vreodată îngrijorat, îmi poţi spune oricând ce simţi şi eu o să fiu alături de tine."* Va putea oare un copil de doi-trei ani să înţeleagă aceste lucruri? Spuneţi-i-le pe scurt şi reamintiţi-le în timp. Dar da, copilul vostru va înţelege aceste lucruri dacă le va auzi în mod repetat.

5. **Nu trebuie ca totul să se învârtă în jurul bebeluşului.** Nu uitaţi că cel mic nu va înţelege cu adevărat ce înseamnă să ai un frate înainte să apară bebeluşul, aşa că, după entuziasmul iniţial, e foarte posibil să pară dezinteresat. Acest lucru e normal. Puteţi comenta în mod regulat pe seama faptului că bebeluşul se dezvoltă în interiorul vostru şi că în curând va deveni fratele mai mare, dar nu vă comportaţi de parcă acesta ar fi cel mai important lucru din viaţa voastră. Pentru el nu e şi nici nu ar trebui să fie.

Douăsprezece modalităţi pentru a vă ajuta copiii să înceapă să se conecteze în timpul sarcinii

Când am fost gravidă, am petrecut mult timp vorbind despre viitoarea lui surioară. Am reuşit să o strecurăm în poveştile de dinainte de culcare şi am spus mereu că o să-l iubească mult, pentru că el va fi fratele ei mai mare. Acum, încerc să-l las să se implice în orice mod îşi doreşte. Are cinci ani şi a pus şi scos centurile de la maşină, i-a dat de mâncare şi chiar a salvat-o când o luase la pas pe stradă. Îi spunem că e eroul ei. Să fiu martoră la iubirea dintre ei e pentru mine o bucurie pe care nu mi-aş fi putut-o imagina!

– Sarah

1. **Întrebaţi-vă cu voce tare oare ce o face bebeluşul în burtă şi cum s-o simţi acolo.** (Oare îşi suge degetul? Sughite? Exersează mişcări de karate? Se bucură să o audă pe sora lui mai mare cântând?) Studiile arată că, atunci când părinţii vorbesc despre cum se simte bebeluşul, fraţii mai mari dezvoltă mai multă empatie şi devin mai puţin agresivi faţă de cel mic.[2] Deşi cercetările nu au ajuns la o concluzie certă în legătură cu ceea ce se întâmplă dacă începem acest proces cât bebeluşul este încă în pântec, ştim totuşi că părinţii încep să se conecteze cu el dinainte de a veni pe lume. Deci de ce nu s-ar întâmpla la fel şi cu fraţii mai mari? Începeţi încă de-acum să vă ajutaţi copilul să se gândească la viitorul frate ca la o persoană reală, cu nevoi şi sentimente.

2. **Faceţi copilul să simtă că e şi bebeluşul lui.** Povestiţi despre „bebeluşul nostru" sau „sora ta" sau chiar „bebeluşul tău". Bineînţeles că nu e vorba, de fapt, despre al cui e – copiii îşi aparţin doar lor înşişi. Dar dacă părinţii spun „bebeluşul meu" o fac pentru a exprima o relaţie specială. De ce nu ar putea şi fratele mai mare să facă la fel?

3. **Încurajaţi-vă copilul să se conecteze cu bebeluşul.** Spre exemplu, spuneţi-i că bebeluşul îl poate auzi cântând şi vorbind şi că îi va recunoaşte vocea după ce se va naşte. Lăsaţi-l să vă sărute burta şi să-i prezinte jucăriile. Sugeraţi-i că ar putea face desene cu care să decoreze camera, pentru ca bebeluşul să se poată bucura de ele după ce va veni pe lume.

4. **Fiţi conectorul fizic şi emoţional, lăsând căldura să treacă de la un copil la celălalt.** Atunci când copilul mai mare face un efort să se conecteze cu bebeluşul, opriţi-vă din ceea ce faceţi şi lăsaţi-vă cuprinse de apreciere şi căldură. Bebeluşul simte emoţiile mamei, aşa că va începe să asocieze vocea fratelui mai mare cu senzaţia de bine.[3] Mai mult, puteţi duce această asociere pozitivă şi în direcţia cealaltă, spunându-i copilului ce încântat e bebeluşul de cântecul sau sărutul lui, astfel încât şi fratele mai mare să înceapă să simtă căldură faţă de bebeluş.

5. **Luaţi-l cu voi la doctor, ca să poată auzi bătăile inimii bebeluşului.** Asiguraţi-vă că îi vor fi ascultate şi bătăile inimii lui. Discutaţi despre cum a fost când aţi auzit prima dată inima lui şi cât de încântaţi aţi fost.

6. **Gândiţi-vă împreună cu copilul la posibile nume pentru bebeluş.** Cu cât veţi vorbi mai curând despre el folosind un nume, cu atât mai curând fratele mai mare se va gândi la el ca la o persoană reală. Dacă îi veţi permite să aleagă el numele celui mic (măcar al doilea prenume), cu atât mai bine.

7. **Cumpăraţi-i copilului mai mare o păpuşă pe care să o poată îngriji,** să-i schimbe scutecele, să o hrănească, să o poarte într-un *sling* etc. Lăsaţi-l să vă arate folosind păpuşa toate lucrurile pe care le citiţi împreună despre ce au nevoie bebeluşii şi cum va putea să vă ajute să aveţi grijă de viitorul frăţior. Explicaţi-i cum poate să liniştească bebeluşul ţinându-l strâns la piept şi respirând profund, scoţând la expiraţie un sunet liniştitor. Nu doar că va învăţa astfel cum să îşi calmeze fratele; este şi o modalitate excelentă prin care se poate calma el însuşi şi pe care i-o puteţi sugera după ce se naşte bebeluşul, atunci când îl supără plânsul celui mic.

8. **Vorbiţi cu bebeluşul în prezenţa copilului mai mare, spunându-i cât de norocos e că va avea un frate mai mare atât de minunat.** Menţionaţi toate lucrurile pe care le poate face şi pe care i le va arăta şi bebeluşului, toată distracţia de care vor avea parte împreună după ce acesta va mai creşte un pic.

9. **Încurajaţi-l să se joace cu bebeluşul.** Atunci când bebeluşul loveşte în burtă, lăsaţi-l să pună mâna, pentru a vedea dacă cel mic va lovi din nou.

10. **Povestiţi-i întâmplări de când era şi el bebeluş.** Explicaţi-i cum îi plăcea să fie ţinut şi cât vă plăcea să-l plimbaţi peste tot şi să-i arătaţi diverse lucruri. Aceste povestiri îl vor ajuta să se simtă apreciat şi îl vor face să înţeleagă cum va fi bebeluşul.

11. **Lăsaţi-l să aleagă ce articole de mobilier, jucării şi haine** este gata să pună deoparte pentru bebeluş. Lăsaţi-l să vă ajute să aranjaţi şi să decoraţi camera bebeluşului şi la orice alte pregătiri necesare.

12. **Căutaţi cursuri prenatale pentru fraţi** care povestesc despre cum se ţine în braţe un bebeluş, care explică procesul naşterii şi îi oferă copilului o ocazie de a-şi exprima sentimentele legate de

faptul că va avea un frate sau o soră. Dacă îl veți pregăti voi înșivă în acest sens, asigurați-vă că înțelege că bebelușii plâng destul de mult la început și că nu se vor putea juca împreună o vreme destul de îndelungată. (Adesea, copiii sunt șocați de neputința bebelușilor. Sau, cum spunea fiul meu: *„Nici măcar nu se poate juca cu mine, și chiar asta era ideea!"*)

Asigurați-vă că ambii părinți susțin copilul

Înainte de a avea copii, părinții își imaginează, de multe ori, că vor împărți în mod egal sarcinile legate de creșterea acestora și, personal, consider că implicarea amândurora este cea mai potrivită abordare pentru copii, părinți și căsnicie. În realitate însă, poate fi destul de dificil să creați o diviziune a muncii echitabilă. Și, chiar dacă v-o propuneți, faptul că unul dintre parteneri poartă copilul în pântec (cu excepția cazului în care adoptați) înseamnă că nu orice poate fi împărțit în mod egal. Dacă mama alăptează, atunci ea se va ocupa mai des de bebeluș. Prin urmare, tatăl va avea grijă mai mult de copilul mai mare. Aceasta este o schimbare importantă pentru toată familia. Copilului mai mare îi va lipsi cu disperare mama și va deveni furios pe tată. Dacă mama e permanent ocupată cu nou-născutul, se va simți vinovată și nemulțumită în legătură cu solicitările copilului mai mare. Iar tatăl se poate simți incompetent sau respins atunci când copilul mai mare insistă că o vrea doar pe mama.

E important să recunoașteți faptul că, pentru un copil, părinții pot fi înlocuiți unul cu celălalt. Dacă o pierde pe mamă în favoarea bebelușului, va suferi și îl va respinge pe cel mic – chiar dacă îl va avea la dispoziție pe tată, în exclusivitate. Așa că e important ca fiecare părinte să petreacă timp cu fiecare copil în parte.

Acestea fiind spuse, atunci când copilul se simte conectat în egală măsură cu ambii părinți, tranziția va fi mai ușoară pentru toată lumea. Deci, cât mai curând după ce aflați că bebelușul e pe drum, începeți să împărțiți cât mai mult cu partenerul vostru din sarcinile legate de copilul mai mare. Atunci când mama îl va alăpta încontinuu pe nou-născut, vă veți dori ca cel mare să fie bucuros să petreacă timp

cu tatăl. (Dacă cel mic e hrănit cu biberonul, atunci timpul împreună cu fiecare dintre copii poate fi împărțit mai echitabil între părinți.) Cum?

1. **Începeți încă de pe acum să cultivați relația dintre copilul mai mare și tată.** Ținta voastră este ca fratele mai mare să se bucure și să se simtă confortabil din punct de vedere emoțional împreună cu tatăl. Aceasta înseamnă mai mult decât un partener de joacă amuzant. Presupune și ca tatăl să-l poată liniști. Atunci când copilul e trist sau plângăcios, tata înțelege. El spune: „*Toată lumea are nevoie să plângă uneori... Hai să ne ținem în brațe... Hai să te acopăr cu îmbrățișări.*"

2. **Lăsați-l pe tată să preia controlul.** Lăsați-l să pregătească mâncarea, ca să învețe cum preferă cel mic să fie tăiate sendvișurile sau cum să fie preparate ouăle. Mamelor, dați-le o îmbrățișare și ieșiți din casă. Sau trimiteți-i pe ei în diverse aventuri. Vă îngrijorează faptul că tatăl n-o să se descurce la fel ca voi? Așa e. Dar nu face nimic. Dacă veți controla totul, tatăl nu se va simți încurajat să se implice și să se comporte ca un adult. De fapt, micile crize („*Am uitat să luăm un scutec de schimb!*") sunt adesea prilejuri ca părintele și copilul să se conecteze.

3. **Lăsați culcatul de seară al copilului mai mare în grija tatălui.** În felul acesta, copilul va avea suficient timp la dispoziție pentru a se adapta până la sosirea bebelușului, fără a fi nevoit să renunțe la rutina de culcare cu care este familiarizat. Nu uitați că momentul culcatului este cel mai neplăcut pentru copii, pentru că trebuie să se deconecteze de la chipurile dragi de care sunt atașați. Începeți încă de pe acum să vă implicați amândoi părinții la cină, baie, îmbrăcatul în pijama, spălatul pe dinți, spusul poveștii și stinsul luminii. Cu timpul, mama poate pleca la unele momente din rutină, până când, în cele din urmă, copilul se va culca bucuros doar cu tatăl. Totuși, mama va spune în continuare noapte bună și îi va da o îmbrățișare strânsă copilului, pentru ca acesta să adoarmă simțindu-se conectat cu siguranță de ambii părinți.

4. **În cazul în care copilul încă se trezește peste noapte, rugați-l pe tată să intervină.** Dacă alăptează, mama nu va putea răspunde nevoilor celui mare în timp ce-l hrănește pe nou-născut. Și la acest capitol trecerea se poate face treptat, pentru o vreme ambii părinți liniștind copilul peste noapte, iar apoi mama retrăgându-se tot mai mult. Dacă unul dintre părinți călătorește frecvent în interes de serviciu, iar celălalt este nevoit să rămână cu nou-născutul și cu copilul de doi-trei ani, care încă se trezește de multe ori peste noapte, luați în calcul să dormiți cu toții într-un singur pat mare, unind paturile, sau măcar în aceeași încăpere. În caz contrar, nopțile vor deveni epuizante și chiar periculoase, cu un singur părinte nevoit să se împartă între copiii aflați în camere diferite.

5. **Ce e de făcut când copilul îl respinge pe unul dintre părinți?** Faceți-l să râdă în legătură cu cea mai mare teamă a lui, și anume faptul că nu poate ajunge la unul dintre părinți, pentru că celălalt îl împiedică. Jucați jocul „Nu poți s-o prinzi pe mama", inspirat de dr. Lawrence Cohen, cea mai bună sursă pe care o cunosc în materie de jocuri care îi ajută pe copii în plan emoțional.[4] Părintele „preferat" va sta pe canapea. Celălalt părinte se interpune între copil și acesta și trâmbițează: *„Nu poți s-o prinzi pe mama! Ești doar al meu! O să te împiedic să ajungi la mama."* Pe măsură ce va încerca să ajungă la mama, îl prindeți, dar vă împiedicați și vă scapă. Între timp, mama îl încurajează pe copil. Atunci când cel mic ajunge la ea, îl îmbrățișează și apoi îi dă drumul. Tatăl se lamentează că i-a scăpat, dar continuă să trâmbițeze și să-l provoace pe copil să o ia de la capăt, ratând de fiecare dată în încercarea de a-l împiedica să ajungă la mama. Atunci când copilul are o preferință pentru unul dintre părinți, cu siguranță va râde cu poftă, ceea ce înseamnă că-și eliberează fricile. În plus, va cere acest joc în mod repetat. După ce nu-l va mai cere, veți observa că va fi mult mai dispus să petreacă timp cu tatăl. De ce? Pentru că s-a conectat cu el prin râs. Dar, poate și mai important, pentru că și-a depășit teama că nu este lăsat să fie lângă persoana de care simte că are cea mai mare nevoie. Jocul acesta implică o

generozitate emoţională reală din partea tatălui, însă am auzit de la multe familii că poate schimba fundamental lucrurile.

Zece sfaturi pentru a vă susţine emoţional copilul în devenirea sa ca frate mai mare

1. **Acceptaţi faptul că noua sarcină este stresantă pentru copilul mai mare.** De ce?
   Pentru că nu mai aveţi la fel de multă energie şi răbdare cum aveaţi înainte. Pentru că nu îl mai ridicaţi în braţe la fel de des. Pentru că aveţi mai puţin loc în poală. Pentru că îi e teamă de tot ce presupune prezenţa unui bebeluş în casă. În majoritatea familiilor, apar şi alte îngrijorări, cum ar fi înţărcatul sau mutarea într-un pat de copil mare sau chiar într-o casă nouă. Fiţi conştienţi că toate acestea pot fi foarte dificile pentru copil. Aşteptaţi-vă la răbufniri sau la regresie.

2. **Orice schimbare majoră ar trebui făcută cu ceva timp înainte de naştere,** cum ar fi schimbarea de pat sau de cameră, înţărcatul, deprinderea mersului la toaletă sau mutarea. Copilul are nevoie de timp să se adapteze, fără a asocia aceste schimbări cu bebeluşul.

3. **Scoateţi în evidenţă caracterul unic al copilului,** uitându-vă împreună la pozele de când era mic şi povestind despre ce bebeluş minunat a fost şi ce copil minunat a devenit acum. Spuneţi-i că nu mai există nimeni altcineva ca el în întreaga lume şi că nimeni nu îl va putea înlocui vreodată în inima voastră.

4. **Nu vă concentraţi exagerat de mult asupra bebeluşului.** Este firesc să fiţi entuziasmaţi şi, la modul ideal, şi copilul mai mare să fie entuziasmat. Dar, pentru el, bebeluşul nu e încă real, în vreme ce viaţa lui prezentă este. Dacă vă concentraţi prea tare asupra bebeluşului, există riscul să-l respingă. Atunci când prietenii bine intenţionaţi ai părinţilor îl vor întreba ce părere are despre faptul că va deveni frate mai mare, iar el nu va şti ce să răspundă, nu ezitaţi

să schimbaţi subiectul: *„Aşteptăm cu nerăbdare bebeluşul, dar nu prea ştim cum o să fie. Chiar acum, Jason e foarte preocupat să construiască şine de tren. Ştii cum funcţionează un macaz?"*

5. **Lăsaţi-vă copilul mai mare să-şi exprime toată gama de sentimente** pe care le trăieşte în perioada sarcinii şi a naşterii. Aşteptaţi-vă să oscileze de la entuziasm la nerăbdare şi îngrijorare. Răspundeţi-i la toate aceste stări cu empatie. „Se pare că..."

- *„Eşti entuziasmat că îi vei putea arăta surorii tale cum să se dea cu sania."*

- *„Te-ai săturat ca oamenii să te întrebe mereu cum te simţi acum când ştii că vei deveni fratele mai mare."*

- *„Ţi-ai dori să nu mă doară spatele aşa de tare, ca să te pot ridica mai mult în braţe, cum făceam înainte."*

6. **Asiguraţi-vă că cel mare ştie că are un rol important în cadrul familiei.** Mereu a fost bebeluşul familiei, iar acum e posibil să simtă că e înlocuit. Ajutaţi-l concret să se simtă văzut şi apreciat pentru cine e şi pentru toate modurile în care îşi aduce contribuţia în familie: *„Carlos, îmi place felul în care mă ajuţi când mergem la cumpărături... Facem o echipă aşa de bună!"* sau *„Sara, mă simt foarte bine când râdem împreună... mă distrez aşa tare când sunt cu tine!"*

7. **Oferiţi-i explicaţii dacă nu reuşiţi să relaţionaţi ca de obicei, pentru a-i diminua resentimentele faţă de bebeluş.** Explicaţi-i că este greu pentru corpul mamei să poarte înăuntru un bebeluş şi să mai ducă încă un copil în braţe, dar că îl iubiţi şi vreţi să-l îmbrăţişaţi şi să-l ţineţi în braţe cât mai mult posibil. Găsiţi cât mai multe ocazii să faceţi aceste lucruri, atât cât puteţi.

8. **Fiți conștienți că poate auzi lucruri care să-l îngrijoreze.** De exemplu, un copil de cinci ani pe care îl știu a văzut din întâmplare la un vecin un episod dintr-o telenovelă în care bebelușul unei femei a murit la naștere. Înfricoșat, dar prea speriat să-i spună mamei despre ce a văzut și despre gândul său că urmează să se întâmple o tragedie, a devenit nefericit și foarte dificil. Din fericire, în loc să-l pedepsească pentru că era neascultător, mama i-a spus că știe că e foarte îngrijorat și supărat. *„Ești îngrijorat că nu o să mai stau suficient cu tine după ce vine bebelușul?"*, l-a întrebat. *„Nu"*, i-a răspuns copilul, *„Mi-e teamă că bebelușul o să moară!"* Mama i-a explicat că, în cele mai multe cazuri, în țara în care trăiesc, medicina modernă are capacitatea de a îngriji în siguranță atât bebelușii, cât și mamele. I-a povestit despre toate familiile pe care le știau cu bebeluși și despre faptul că toți acei copii s-au născut în siguranță. După discuție, băiatul de cinci ani s-a relaxat și a redevenit un copil vesel și cooperant.

9. **Păstrați relația cu copilul mai mare cât de lină și de afectuoasă puteți,** lăsând deoparte luptele pentru putere și reducând la minimum conflictele. E nevoie ca el să se simtă în continuare sigur pe iubirea voastră pentru a face față cu calm sosirii fratelui sau surorii mai mici. Cu siguranță vă va testa, pentru a se convinge că îl iubiți în continuare.

10. **Atunci când veți pregăti bagajul pentru maternitate, implicați-l și pe copil. Puneți în geantă și o fotografie de-a lui, arătându-i acest lucru.** În plus, strecurați câte un mic cadou cumpărat și ambalat dinainte pentru fiecare frate sau soră, ca din partea bebelușului. Vă puteți gândi și la o felicitare cu un mesaj al bebelușului pentru copilul mai mare, de genul: *„Îți mulțumesc că mi-ai cântat cât timp am crescut. Sunt foarte bucuros că m-am născut în sfârșit și acum putem fi împreună. Abia aștept să învăț de la tine și să fim prieteni. Mă simt foarte norocos să te am ca frate mai mare. Te admir pentru cât ești de puternic și de blând. Eu sunt mic acum, dar promit să cresc cât de repede pot, ca să*

ne putem juca amândoi. Iubesc familia noastră." Unii dintre părinți nu sunt de acord cu această idee, pentru că este evident că bebelușul nu a avut nimic de-a face nici cu felicitarea și nici cu cadoul. Dar nu am auzit niciun frate mai mare care să se plângă; tuturor le place. Dacă totuși copilul va pune întrebări, îi puteți explica pur și simplu că bebelușul nu poate să vorbească încă, dar că, dacă ar putea, acestea ar fi lucrurile pe care i le-ar spune.

Înțărcarea *versus* alăptarea în tandem

Alăptarea în tandem a făcut posibilă cea mai frumoasă și plină de iubire legătură între copiii mei. Le place să interacționeze unul cu celălalt, iar cel mai mare a fost mereu blând și drăguț cu bebelușul. Alăptarea este un mod minunat de a ne reconecta și l-a ajutat pe cel mare să accepte schimbarea pe care a adus-o noul frate în viața sa.

– Grace

Când am rămas însărcinată cu fata, sânii mi-au devenit foarte sensibili, iar alăptarea băiatului îmi provoca ragade. Într-un final, am decis că e mai bine să-l înțarc decât să fiu nevoită să strâng din dinți de fiecare dată când sugea.

– Tara

Dacă îl alăptați încă fără probleme pe copilul mai mare și aveți de gând să continuați cu bebelușul, vă aflați în fața unei decizii majore. Să-l înțărcați pe primul sau să alăptați în tandem?

Răspunsul la această întrebare e unul cât se poate de personal. Depinde de cât de mare e primul copil și cât de pregătit este să se înțarce. De asemenea, depinde de reacția voastră, care poate fi greu de prevăzut în acest moment. Unii specialiști afirmă că durerea sau rănile în timpul alăptării sunt o cale prin care natura le transmite femeilor însărcinate că organismul lor poate îngriji un singur copil odată. Desigur, alăptarea extinsă în condițiile unor resurse limitate de hrană făcea ca, în trecut, menstruația să revină mai târziu după naștere, astfel încât diferența de vârstă dintre copii să fie în mod natural mai mare decât în majoritatea familiilor din ziua de astăzi.

Decizia de a alăpta în tandem este una importantă, despre care merită să ne documentăm înainte, să citim despre experienţele altor familii. Multe mame sunt categoric în favoarea alăptării în tandem, spunând că această practică a facilitat o relaţie apropiată între copii. Având în vedere că bebeluşii primesc prin laptele matern oxitocină, iar organismul lor produce, la rândul lui, o cantitate mai mare din acest hormon ca reacţie la alăptare, pare logic ca ei să simtă căldură faţă de fratele cu care împart această experienţă.[5] Majoritatea mamelor afirmă că durerea şi rănile dispar după naştere, iar suptul copilului mai mare reglează producţia de lapte, astfel încât startul alăptării nou-născutului este mai uşor.

Dacă vă hotărâţi să alăptaţi în paralel ambii copii, poate fi mai uşor ca cel mare să nu mai sugă noaptea şi să aibă un anumit program (cum ar fi la ora de culcare şi la trezire) în loc să continue să fie alăptat la cerere. În acest fel, nu vă veţi simţi atât de copleşite de solicitările copilului mai mare de a suge atunci când abia începeţi cu bebeluşul. Până atunci însă, pentru a evita eventualele reacţii fizice negative scurtaţi durata alăptării pe perioada sarcinii. Spuneţi-i copilului că veţi cânta un cântec foarte scurt sau veţi număra până la un anumit număr şi, când terminaţi, va trebui să termine şi el de supt.

Dacă vă decideţi să-l înţărcaţi, vă asigur că se va adapta. Cea mai potrivită modalitate de a-l susţine pe parcursul acestui proces este să începeţi încă de - acum, pentru a putea rări treptat alăptarea, astfel încât să fie înţărcat cu cel puţin trei luni înainte de naştere. Înţărcarea nu intră în aria de acoperire a cărţii de faţă, însă aveţi la dispoziţie pe AhaParenting.com mai multe sfaturi pentru înţărcarea blândă.

Pregătirea copilului pentru separarea din perioada naşterii

Multe femei sunt îngrijorate în legătură cu perspectiva de a pleca de lângă copilul mai mare pentru a merge la spital pentru naşterea bebeluşului. Mai mult, prin definiţie, travaliul este imprevizibil atât ca moment al declanşării, cât şi ca durată, ceea ce îngreunează pregătirea unui copil care până nu demult era, la rândul lui, un bebeluş.

Desigur, este posibil ca cel mare să rămână cu tatăl, în loc să fie lăsat la prieteni sau rude. Dar, nu e mai puțin adevărat faptul că travaliul progresează mai rapid atunci când mamele au partenerul alături, așa că, de cele mai multe ori, familiile aleg ca tații să fie alături de mamă, iar copilul să rămână în grija unei alte persoane. (Dacă plănuiți să nașteți acasă și prin urmare nu va fi nevoie să vă separați de copil, treceți direct la secțiunea următoare.)

Cum îl pregătim pe copilul mai mare, fie el de doi-trei ani sau deja preșcolar, pentru despărțirea de mamă și poate chiar de casă?

1. **Consolidați-vă relația cu copilul începând de acum.** E posibil să-i fie greu în perioada absenței voastre de lângă el. Dar relația apropiată pe care o aveți cu el îi va oferi sprijinul de care are nevoie pentru a-și reveni rapid.

2. **Stabiliți cine va avea grijă de el cât timp durează nașterea și spitalizarea de după și începeți să discutați cu acea persoană despre cum să-l pregătească pe copil.** Lăsați-l cu persoana respectivă cât mai des, la început pentru intervale scurte de timp, care, treptat, vor crește. După câteva luni de pregătiri cel mic ar trebui să doarmă de prânz la persoana respectivă, pentru a se obișnui. Dacă nu are probleme cu somnul de prânz, luați în calcul și somnul de peste noapte – dar nu forțați lucrurile. Dacă nu e pregătit, nu riscați să-i provocați o traumă. În cazul în care, la naștere, va trebui să rămână peste noapte la persoana respectivă, veți apela la această soluție pentru că nu există alta, dar dacă nu se simte confortabil, ar trebui să fie vorba de o singură noapte.

3. **Nu încercați să-l obișnuiți pe copil cu ideea separării lăsându-l în mod repetat cu alte persoane.** Acest lucru l-ar putea traumatiza. Obiectivul nu este să se obișnuiască cu despărțirea și să fie cu o persoană oarecare, pentru că nu așa funcționează atașamentul. Scopul este să-l ajutați să-și construiască o relație cu persoana pe care ați ales-o să-l îngrijească, indiferent de cine e aceasta, astfel încât să-l poată liniști în absența voastră. Singurul lucru

care îl va ajuta să facă faţă separării va fi prezenţa altcuiva în care are încredere.

4. **Scopul vostru este să ajutaţi acea persoană să înveţe să-l liniştească pe copil.** E în regulă dacă plânge. Ce e important este ca persoana respectivă să-l liniştească, ca să nu fie nevoit să adoarmă plângând. Copiii pot face faţă oricărei situaţii dacă au alături pe cineva de încredere, care să le ofere dragoste şi empatie atunci când sunt supăraţi.

5. **Începeţi să-l pregătiţi pe cel mic vorbind** despre cum veţi merge la spital pentru a naşte bebeluşul şi despre cum el va rămâne cu (prietena voastră? bunica?), dar vă veţi întoarce în curând după el. Trebuie să accentuaţi ideea că mereu vă veţi întoarce la el. Repetaţi o mică mantra: „Şi apoi mama se întoarce şi te strânge în braţe, pentru că mama se întoarce ÎNTOTDEAUNA!"

6. **Realizaţi o carte de tranziţie.** (Vom discuta despre acest lucru mai târziu, în acest capitol.)

7. **Ajutaţi-l pe copil să înveţe să se liniştească alături de un animal de pluş ori un obiect drag sau un articol de îmbrăcăminte de-al vostru,** eventual care să vă poarte mirosul. Niciun obiect nu va putea lua locul unei persoane, dar copiii se liniştesc în prezenţa unui obiect cu care sunt familiarizaţi şi pe care îl asociază cu sentimentul de siguranţă şi cu părinţii. Încurajaţi persoana care va avea grijă de copil pe perioada naşterii să se folosească de obiectul respectiv pentru a-l ajuta când e supărat.

8. **Gândiţi pozitiv şi aveţi încredere în copil.** Va reuşi să facă faţă acestei experienţe, chiar dacă va plânge înainte să adoarmă, în braţele celui cu care a rămas. Iubirea şi atenţia voastră dinainte şi de după naştere îi vor fi de cel mai mare ajutor pentru a trece peste această încercare.

Dacă vreți ca fratele cel mare să asiste la naștere

Pentru noi a fost foarte bine, că de trei ori, frații mai mari au asistat la naștere. Au simțit, în acest fel, că fiecare copil e parte din familie, fără să fie nevoie ca noi să le spunem lucrul acesta. Au fost acolo să vadă cum a intrat bebelușul în viața lor și se iubesc până în ziua de azi.

– Atzimba

Numeroși părinți care au trecut printr-o primă naștere fără evenimente deosebite sunt încântați de ideea de a include copilul mai mare în momentul magic în care bebelușul vine pe lume.

Fiul meu de patru ani a venit cu noi la centrul de nașteri și a construit un set nou de Lego în timp ce eu eram în travaliu. A fost prezent la nașterea surorii lui, lângă capul meu, ținându-mă de mână. S-a bucurat să o primească pe surioara lui în familie și, chiar dacă a simțit gelozia firească a fraților, a fost întotdeauna foarte protector cu sora lui mai mică.

Dat fiind caracterul imprevizibil al procesului nașterii, e posibil însă ca prezența copilului să rămână doar un deziderat și să fie nevoie ca o rudă – cineva apropiat de copil – să-i fie alături în timpul travaliului. Rolul acestei persoane este să-l ia repede deoparte în cazul în care lucrurile se complică sau dacă e prea mult pentru el ori dacă pur și simplu se plictisește. Persoana care vă ajută trebuie să înțeleagă că este posibil ca, la rândul său, să rateze nașterea propriu-zisă.

Dacă vă decideți să urmați această cale, asigurați-vă că pregătiți copilul astfel încât să știe la ce să se aștepte.

1. **Citiți împreună multe cărți despre naștere.** Există o listă recomandată de lecturi pe AhaParenting.com.

2. **Uitați-vă la filmări cu nașteri,** potrivite pentru copii. Puteți găsi pe Amazon *Birth Day* sau pe YouTube *Gentle Birth Choices*, iar biblioteca locală ar putea avea și alte filme pe care să le vedeți împreună cu copilul. Reacțiile sale pot fi un indicator util pentru a ști dacă este într-adevăr pregătit să asiste la naștere.

3. **Lăsați-l să vă ajute să împingeți o mobilă grea în casă.** Explicați-i că „travaliu" înseamnă muncă și că presupune chiar mai mult efort decât împinsul unei mobile, că acest efort mai mare va fi însoțit de zgomote puternice, încordări și transpirație.

4. **Explicați-i în detaliu ce se va întâmpla.** E important să știe la ce să se aștepte, inclusiv faptul că, atunci când e tăiat, cordonul ombilical sângerează, dar că pe bebeluș nu îl doare.

5. **Pregătiți copilul în legătură cu felul în care va arăta bebelușul.** În mod obișnuit, nou-născuții au pielea roșie, cutată și zbârcită.

6. **Povestiți-i despre propria sa naștere.** Copiilor le place să audă povestea nașterii lor. Îi face să se simtă speciali și îi pregătește pentru a participa la nașterea fratelui sau a surorii mai mici.

Conceperea unei cărți de tranziție pentru copil

Poveștile în care copiii își regăsesc propriile experiențe îi ajută să înțeleagă mai bine lumea. Cărțile le explică la ce să se aștepte, astfel încât le e mai puțin teamă și fac față mai bine situațiilor respective. De asemenea, o carte îi oferă copilului un „final fericit", care e foarte important în modul în care ne vom aminti și vom procesa evenimentele. Acesta e motivul pentru care, în orice situație în care copilul se confruntă cu o tranziție majoră, e foarte util să facem o carte personalizată, cu un final fericit.
Despărțirea de mamă la nașterea bebelușului poate da tonul pentru evenimentele din preajma sosirii pe lume a celui mic, prin urmare ar fi de dorit să creați o carte care să se concentreze numai pe sarcină și separare. Mai târziu, după ce vă veți mai obișnui cu noua situație, ați putea realiza o altă carte despre relația dintre frați (citiți la pagina 213 despre cum să faceți o carte a fraților). Chiar dacă nu are încă un vocabular prea bogat, capacitatea receptivă a copilului este mult mai dezvoltată decât abilitățile sale de exprimare, așa că înțelege mai multe decât aveți impresia. O carte personalizată pentru el îl poate ajuta să înțeleagă chiar mai multe.

Puteți găsi un exemplu – *Nate are un frățior* – pe AhaParenting.com, care poate fi descărcat în format Word și personalizat.

Crearea unei cutii de activități pentru copil

Va fi nevoie să hrăniți bebelușul de multe ori în fiecare zi și, în acest timp, copilul mai mare trebuie să aibă și el ceva de făcut. Vă sugerez să căutați o cutie de plastic – noua cutie de activități a copilului – pe care să o puteți ridica cu o singură mână. Apoi, creați douăzeci de activități diferite, cum sunt pungile sau cutiile senzoriale, care pot fi rotite, punând câte trei din fiecare într-o zi în cutia de activități. Va trece astfel poate și o săptămână până când le va veni rândul din nou, iar copiii vor fi în continuare fascinați de ele.

Vă întrebați ce este o „pungă senzorială"? Este o pungă mai groasă cu sistem de închidere, pe care o puteți umple cu gel transparent de păr și obiecte de mici dimensiuni, cum ar fi pești sau animale de jucărie. Puteți adăuga coloranți alimentari și sclipici. Asigurați-vă că ați închis bine punga, eventual cu bandă adezivă, astfel încât atunci când copilul o presează în toate direcțiile pentru a-i explora conținutul să nu se desfacă. „Cutiile senzoriale" sunt cutii simple de plastic cu obiecte cu care copilul se poate juca în siguranță, cum ar fi o pâlnie cu niște boabe de fasole. Acestea reprezintă o modalitate excelentă de a ține sub control mizeria, în vreme ce copilul are la dispoziție un joc experiment, din care poate învăța. Puteți găsi online sute de idei la îndemână pentru cutii și pungi senzoriale pentru bebelușI, dar și preșcolari.

Completați cutia de activități cu pungi cu bule de aer, abțibilduri și o mică sită, cu sârme plușate de care să poată trage. Bineînțeles, când cineva vă întreabă de ce aveți nevoie pentru copil, cereți activități pe care acesta să le poată face singur și adăugați-le în cutia de activități.

Să fie toate acestea prea mult? Nu cred. Având în vedere cât timp veți petrece hrănind bebelușul sau încercând să-l adormiți și că, în mod garantat, aceste momente îl vor face pe cel mare să fie mai solicitant, este un mod foarte inteligent de a-i împlini nevoile și de a

vă proteja relația cu el. După părerea mea, este mult mai important decât să zugrăvim camera bebelușului (căruia nici nu-i pasă) sau decât majoritatea celorlalte lucruri pe care le facem când ne pregătim pentru sosirea acestuia pe lume.

Cum să faceți față emoțiilor referitoare la venirea celui de-al doilea copil

Când s-a născut Asher, mi-a părut foarte rău că am pierdut relația mea exclusivă cu Everest. La fel cum atunci când devii mamă pentru prima dată e nevoie să faci o serie de sacrificii, există un proces inevitabil și esențial de lamentare atunci când devii mamă pentru a doua oară.

– Sheryl Paul, *Conscious Transitions*[6]

Cei mai mulți părinți resimt entuziasm și nerăbdare așteptând venirea pe lume a celui de-al doilea copil. Dacă observați o oarecare anxietate în legătură cu schimbările ce vor avea loc în viața voastră, nu o ignorați. Ocupați-vă de ea. Urmăriți dacă există vreun gând anume care vă generează respectivele sentimente. De exemplu: *„Îmi amintesc încă ce supărată am fost când s-a născut fratele meu mai mic. Mi-e teamă că se va întâmpla și acum la fel, că îi distrug viața fetei mele."*

Întrebați-vă dacă acest gând este realist. Sigur, fata voastră va fi nevoită să treacă printr-o schimbare majoră. Dar poate că fratele mai mic va fi o adevărată binecuvântare pentru ea, unul dintre cele mai bune lucruri care i se puteau întâmpla. Nu lăsați propria experiență să o umbrească pe a ei.

După ce ați analizat gândurile care stau la baza sentimentelor voastre, observați chiar aceste sentimente. Atunci când simțim ceva anume – indiferent de gândul care s-a aflat la originea acelui sentiment – singura cale de a depăși emoția respectivă este să o trăim. Acordați-vă timp, urmăriți acele trăiri în corpul vostru și observați cum ele se modifică și dispar pe măsură ce respirați, conștientizându-le.

Cum să iubiți fiecare copil așa cum are nevoie

Dacă aveți un singur copil și așteptați cu nerăbdare un al doilea, e posibil să vă întrebați cum va fi posibil să-i iubiți la fel de mult. Cei mai mulți părinți sunt neîncrezători în această privință. Iar o mare parte dintre ei spun că, atunci când s-a născut cel de-al doilea copil, au simțit o nevoie puternică de a proteja bebelușul, dar iubirea lor nu a avut imediat aceeași profunzime. E firesc. Deși îi protejăm pe copiii noștri din instinct, iubirea cere timp. Fiecare interacțiune cu noul bebeluș reprezintă o cărămidă în plus pentru fundația relației noastre cu această persoană nouă și pune bazele conexiunii dintre noi. Cu timpul, veți descoperi că ați dezvoltat o relație la fel de solidă ca și cea cu primul născut – dar diferită, pentru că fiecare copil este o persoană unică și, de asemenea, pentru că de data aceasta și voi sunteți diferiți. Fiecare copil are nevoie de alte lucruri din partea voastră, iar părinții răspund în mod natural acestor nevoi.

Ce înseamnă acest lucru pentru rivalitatea dintre frați? Înseamnă că, în pofida temerilor pe care le au majoritatea părinților în legătură cu nașterea noului bebeluș, puteți iubi și îl veți iubi pe cel de-al doilea la fel de mult. În plus, după cum spune Nancy Samalin în cartea sa *Loving Each One Best*, puteți iubi fiecare copil așa cum are nevoie, ceea ce înseamnă să împliniți toate nevoile fiecăruia dintre ei, astfel încât să nu fie nevoit niciunul să-și dorească ceva din ce primește celălalt.[7]

Toți copiii au nevoie să fie văzuți și apreciați, dar pentru că fiecare dintre ei este unic, copiii au nevoie de la părinți de lucruri diferite pentru a se simți iubiți. Poate că cel mare se simte foarte iubit atunci când îl țineți în brațe și îi citiți, în vreme ce al doilea se simte cu adevărat iubit când vă faceți timp să-i coaseți costumul rupt de Superman, iar cel de-al treilea are nevoie să râdeți și să vă jucați împreună de-a trânta. A-l iubi pe fiecare așa cum are nevoie înseamnă să-i iubiți în felul în care ei se simt iubiți cu profunzime, ca să știe că nevoile lor sunt întotdeauna satisfăcute. Frații vor deveni o bucurie, nu o amenințare, după ce vor înțelege că, indiferent de ceea ce primesc aceștia, va exista întotdeauna mai mult decât suficient și

pentru ei... Şi că nu veţi iubi niciodată pe altcineva mai mult decât îl iubiţi pe fiecare dintre ei.

10

Pregătirea pentru un start bun: nașterea și primele luni

Sunteţi pe cale să aduceţi acasă bebeluşul cel nou! În mod firesc, vă doriţi ca fratele mai mare să se îndrăgostească de cel mic, pentru ca împreună să aveţi apoi o viaţă fericită până la adânci bătrâneţi.

De obicei, să ştiţi că nu se întâmplă chiar aşa. De fapt, este foarte natural ca cel mare să aibă sentimente confuze atunci când veniţi acasă cu un alt bebeluş. Deşi va fi cu certitudine entuziasmat de cel mic, atunci când vă va vedea pe voi şi pe toţi musafirii smotocindu-l, s-ar putea să simtă şi panică. Copilul ştie că nu ar trebui să se simtă astfel, aşa că e posibil să îşi reprime aceste sentimente şi ar putea sfârşi prin a se elibera prin accese de furie.

Nu vă îngrijoraţi, această fază este temporară. Cu cât mai calmi rămâneţi şi reuşiţi să-l faceţi să se simtă în siguranţă, cu atât mai curând va înţelege copilul că este iubit ca şi înainte. Acest capitol cuprinde o mulţime de idei care să-l susţină pe copilul mai mare pe durata primelor luni după extinderea familiei. Nu le consideraţi însă pe toate ca fiind obligatorii. Copilul trebuie să aibă părinţi care să se bucure de el, iar acesta este cel mai important lucru. Restul este secundar.

Cum îi prezentați copilului bebelușul

Îl lăsăm pe cel mare să-l pupe, să-l țină, atingă și miroasă pe bebeluș. Nu îi spunem niciodată „Nu atinge bebelușul, pleacă de lângă el, lasă-l în pace"... Nou-născutul este și al fratelui și surorii mai mari, așa că e nevoie să se îmbrățișeze și să se țină în brațe de multe ori ca să se poată forma o legătură între ei.

– Kell

1. **Faceți un plan pentru momentul primei întâlniri.** În cazul în care copilul cel mare nu a fost de față la naștere, vă veți dori să vă viziteze cât mai curând după, atunci când nu aveți și alți vizitatori. Puneți accentul pe bucuria de a-l revedea pe el, în loc să vă manifestați preocuparea față de noul bebeluș. Pentru copilul mai mare, probabil că separarea de mamă a fost aspectul cel mai important. Bebelușul poate fi inclus foarte bine la categoria „și altele", și e în regulă să fie așa. În definitiv, nu pleacă niciunde.

   Atunci când aduceți nou-născutul acasă pentru prima dată, lăsați pe altcineva să intre cu el în brațe. Este cel mai bine ca mama și, dacă e posibil, chiar ambii părinți, să intre în casă cu brațele larg deschise pentru a îmbrățișa copilul sau copiii mai mari.

2. **Folosiți-vă de feromoni.** Lăsați-l pe copilul mai mare să țină bebelușul în brațe stând așezat, ajutându-l să-i susțină capul. Potrivit dr. Lawrence Aber, expert în formarea legăturilor interpersonale, capul bebelușilor emană feromoni, iar atunci când îi inhalăm ne îndrăgostim de ei sau începem să simțim nevoia să-i protejăm.[1] Cu cât își strânge mai mult fratele în brațe, cu atât cel mare se va simți mai protector față de acesta.

3. **Exprimați bunele intenții printr-un schimb de cadouri.** Lăsați-l pe copilul mai mare să vă ajute să alegeți înainte de naștere un obiect drag (o păturică specială sau o jucărie moale) pentru nou-născut. Apoi, după ce copiii s-au cunoscut și au avut ocazia să

stea puţin împreună, organizaţi un schimb de cadouri. Oferiţi-i copilului mai mare o felicitare şi un cadou împachetat, ca din partea bebeluşului. Spuneţi-i cât de recunoscător este cel mic pentru grija şi protecţia fratelui mai mare. Permiteţi-i copilului mai mare să „ajute" bebeluşul să deschidă pachetul cu păturica sau jucăria pe care le-aţi ales împreună. Spuneţi-i celui mare cât de mult îi place bebeluşului cadoul şi cât de mult îl iubeşte. Adăugaţi că deja îi recunoaşte vocea şi că, în curând, va putea să-l urmărească cu privirea în timp ce face diverse lucruri. Micul ritual va avea ca efect încolţirea unui sentiment pozitiv faţă de bebeluş. Iar pentru că acea păturică sau jucărie moale va deveni importantă pentru nou-născut, cel mare va putea să se mândrească cu acest lucru timp de mai mulţi ani. (În plus, această practică reduce semnificativ riscul ca fratele mai mare să-l necăjească pe cel mic ascunzându-i jucăria preferată.)

4. **Limitaţi numărul de vizitatori, chiar şi din rândul membrilor familiei extinse.** În general, cel mai potrivit este să rezervaţi primele zile doar pentru membrii apropiaţi ai familiei. Copiii (şi părinţii) se simt copleşiţi de stimularea pe care o aduc cu ei vizitatorii în număr mare. Unii părinţi se gândesc că e mai potrivit să-l trimită pe copilul mai mare în parc cu bunicul. Un prilej de a se conecta cu părinţii şi cu nou-născutul în noua formulă, fără alte persoane prin preajmă, însă acesta este lucrul de care au cea mai mare nevoie copiii.

Prima săptămână: acomodarea în familie

Mi-a fost de mare ajutor să-i „spun" cu voce tare bebeluşului că am nevoie să fac ceva pentru băiatul mai mare. Cred că îl făcea să se simtă important şi că nu totul se învârte în jurul bebeluşului.

– Annie

Cei mai mulţi copii sunt foarte entuziasmaţi la început, după sosirea bebeluşului. Dar, pe măsură ce înţeleg care sunt nevoile acestuia şi

priorităţile, de multe ori încep să se simtă inconfortabil. Atunci când bebeluşul continuă să rămână acolo zi după zi, iar celui mare i se cere mereu să se obişnuiască cu faptul că nevoile frăţiorului sunt mai presus de ale lui, acesta cedează. Este o reacţie perfect normală şi se va diminua pe măsură ce-şi va da seama că nevoile sale sunt împlinite în continuare, că părinţii încă se bucură de el şi că a fi fratele mai mare este aproape acelaşi lucru cu a fi un supererou. Puteţi grăbi momentul în care va înţelege aceste lucruri fiind atenţi la sentimentele sale.

1. **Bucuraţi-vă alături de copiii mai mari; nu lăsaţi impresia că totul se învârte în jurul bebeluşului.** Nu uitaţi că cei mari se întreabă dacă sunt în continuare importanţi pentru voi, prin urmare tot ceea ce îşi doresc este să simtă căldura din iubirea voastră.

2. **Implicaţi copilul mai mare în îngrijirea bebeluşului.** E un efort să faceţi acest lucru, dar are nevoie să ştie că, în calitate de frate mai mare, joacă un rol important şi că nu a fost lăsat pe dinafară. *„Fratele tău se foieşte... Mă întreb de ce-o avea nevoie? Abia l-am hrănit şi l-am ajutat să elimine gazele. Vrei să mă ajuţi să-i cântăm?"* Nu uitaţi, ideea este să îl invitaţi pe copil să participe, nu să puneţi presiune pe el să vă ajute. Cei mai mulţi copii mici adoră să fie de ajutor şi se vor mândri să vă fie asistenţi, alergând să aducă şerveţelele şi să arunce scutecele. Dacă vă refuză invitaţia, nu vă îngrijoraţi. Propuneţi-i din nou altă dată sau de fiecare dată când se iveşte ocazia. Atunci când va dori să se implice, remarcaţi acest lucru şi exprimaţi-vă recunoştinţa: *„Mulţumesc că mi-ai adus şerveţelele. M-a ajutat foarte mult că nu a mai trebuit să mă ridic."* Chipul copilului se va lumina de mândrie şi va învăţa, totodată, că a contribui în noi moduri la treburile din familie reprezintă unul dintre atributele fraţilor mai mari.

3. **Vorbiţi cu bebeluşul despre fratele sau sora mai mare.** Nu vă sfiiţi să staţi de vorbă cu bebeluşul. Doar că, pentru urechile copilului mai mare, cele mai multe dintre cuvintele pe care le rostiţi ar putea fi despre acesta. *„Eşti aşa de norocos să o ai pe*

Brooklyn ca soră mai mare... a tot citit despre bebeluşi şi are grijă de păpuşa ei; ştie ce au nevoie bebeluşii... Şi să vezi când o să-ţi arate că poată să aprindă singură lumina!"

4. **Atunci când trebuie să lăsaţi un pic singur copilul mai mare pentru a vă ocupa de cel mic,** oferiţi-i o explicaţie. În mod natural, el va percepe plecarea voastră ca pe un mini-abandon şi va începe să fie deranjat când îl va auzi prin monitor pe bebeluş trezindu-se. Obişnuiţi-vă să spuneţi *„Se aude bebe... Se trezeşte... Cred că vrea să vă jucaţi! Hai să mergem la el!"* Daţi-i copilului o îmbrăţişare plină de elan şi mergeţi împreună la bebeluş. Dacă nu vrea, îi puteţi spune: *„O să-l aduc pe el aici!"* Ajutaţi-l pe fratele mai mare să nu rămână cu impresia că el e mereu pe locul al doilea, spunându-i bebeluşului, în momentele în care e liniştit şi vesel: *„Acum o ajut pe sora ta să se încalţe, aşa că nu te pot lua în braţe. O să vin la tine în curând. Toată lumea trebuie să mai aştepte puţin din când în când."*

5. **Lăsaţi-l pe cel mare să fie vedeta.** Sunaţi-i pe musafirii anunţaţi şi spuneţi-le că, în loc de un cadou pentru „bebeluşul cel nou", ar fi mai bine să se gândească la unul pentru „fratele ori sora mai mare". Rugaţi-i să-l felicite întâi pe copilul mai mare când sosesc în vizită şi să se joace cu el timp de câteva minute, înainte să aducă vorba despre bebeluş. Spuneţi-le că sora mai mare va fi cea care îi va duce să-i prezinte noului său frate. Dacă musafirii aduc totuşi cadouri pentru nou-născut, lăsaţi-l pe copilul mai mare să le despacheteze şi să i le arate celui mic.

6. **Faceţi o fotografie a copilului sau copiilor mai mari ţinându-l în braţe pe bebeluş** şi trimiteţi-o cunoscuţilor pentru a anunţa naşterea, astfel încât să fie împreună în centrul atenţiei. Puteţi chiar să spuneţi *„Max este foarte mândru să vă anunţe sosirea pe lume a surorii sale, Tess"*, pentru ca Max să se umfle în pene de mândrie.

7. **Încercați, pe cât posibil, să nu schimbați programul copilului mai mare.** Desigur, lucrurile se schimbă după extinderea familiei cu un bebeluș. Dar, dacă cel mare a fost obișnuit să vă cuibăriți unul în brațele celuilalt dimineața, la trezire, găsiți o modalitate să continuați să vă începeți ziua în acest fel. Nu vă așteptați să fie dispus să stea în casă și să se uite la bebeluș. Are nevoie de un univers mai larg în care să-l încadreze pe cel mic. Mergeți împreună la locul de joacă sau în parc, unde să poată să se miște în voie. Organizați-i o ieșire „specială" cu unul dintre părinți, cât timp bebelușul rămâne cu celălalt părinte. Dacă merge la grădiniță sau la școală, dați-i să ducă o gustare, împreună cu o fotografie în care îl ține în brațe pe bebeluș.

8. **Nu uitați că și copilul cel mare este încă foarte mic.** Chiar dacă are cinci ani! Serios, copilul mai mare va părea și mai mare pus lângă bebeluș și veți avea tendința să-i cereți să se comporte mai matur decât o cere vârsta lui. Din această pricină, e foarte probabil ca el să se poarte mai *puțin* matur, momentan. Așteptați-vă să regreseze. Are și el dreptul să mai bebelușească o vreme.

9. **Dați-i de înțeles că e în continuare important.** Nevoile nou-născutului sunt pe primul plan. Nu, un bebeluș nu își va aminti în mod conștient că l-ați lăsat plângând cât timp v-ați ocupat de frații lui mai mari, dar creierul lui se formează zi de zi pe baza răspunsurilor pe care i le dați. Celuilalt copil, în cazul fericit, i-au fost împlinite nevoile imediat, așa că va putea tolera mici amânări. Ușurați-i așteptarea spunându-i că vă *doriți* să-l ajutați și că veți fi acolo „imediat ce voi avea mâinile libere", fără a da „vina" pe bebeluș.

10. **Asigurați-vă că cel mare are parte de timp împreună cu ambii părinți.** Adesea, părinții presupun că tatăl ar trebui să preia rolul cel mai important în îngrijirea copilului mai mare. Dar acesta are o relație separată cu fiecare părinte (așa cum am discutat în capitolul precedent). Astfel, el are nevoie de ambele

relații pentru a se simți împlinit. Imediat ce a hrănit bebelușul, mama i-l poate da tatălui să se distreze împreună, iar ea va petrece timp cu fratele sau sora mai mare.

11. **Mâncați, iubiți, jucați-vă.** Nimic altceva nu-l va face pe copil să se simtă iubit în continuare la fel de mult ca bucuria reală de a fi împreună. Câteva minute de râs în hohote vă va reconecta și îi va diminua îngrijorarea. Este probabil să fiți prea obosiți pentru o repriză de jocuri de-a trânta, dar încercați Cutremurul, un joc propus de Anthony DeBenedet, pe care îl puteți juca stând întinși: lăsați-l pe copil să se așeze pe voi, în timp ce voi vă răsuciți dintr-o parte într-alta, până când, într-un final, îl aruncați jos. Suspansul ar trebui să-l amuze la fel de tare ca și „cutremurul" final.[2]

12. **Amânați orice altceva în afară de iubire.** E normal să vă simțiți extenuați. Vă rog să nu vă lăsați copleșiți de niciuna dintre sugestiile de față. Singurul lucru de care au cu adevărat nevoie copiii este să aibă parte de părinți care să-i iubească și să se bucure de ei, iar voi nu puteți fi acei părinți dacă nu vă ajutați singuri. Așa că nu adăugați sugestiile de aici pe lista de lucruri de făcut. În schimb, aruncați la coș lista aceasta și concentrați-vă asupra iubirii – pentru voi înșivă și pentru copii și pentru partener. Dacă toate celelalte aspecte ale vieții voastre par dezorganizate, e în regulă – înseamnă că vă concentrați pe ce e mai important. Comandați mâncare sau rugați vizitatorii să aducă de mâncare în loc de cadouri ori faceți-vă în avans rezerve în frigider. Purtați haine direct din uscător. În prima săptămână, nu vă propuneți să faceți nimic altceva în afară de a vă iubi copiii și de a dormi. Nu, mai bine chiar păstrați planul acesta pentru prima lună. Cel puțin.

Cum să țineți copilul ocupat în timp ce hrăniți bebelușul

Situația s-a înrăutățit mult atunci când am început să mă încui în camera bebelușului ca să-l alăptez, iar pe cel de trei ani îl lăsam în fața televizorului. Era foarte nefericit, dar nu am avut de ales. Dacă

nu aș fi procedat așa, ar fi sărit pe noi. Dar nu cred că m-a iertat pentru asta, și acum, după un an, e în continuare foarte rece cu cel mic.
– Melanie

Băiatul meu de doi ani devenea foarte neastâmpărat când mă așezam undeva să o alăptez pe cea mică. Nu puteam să-l conving cu niciun chip să mă asculte. Așa că am încercat să ghicesc când urma să fie nevoie să alăptez și să-i dau ceva de făcut care să-l absoarbă, înainte ca ea să se trezească înfometată. Apoi, îi citeam cât timp o hrăneam. Lucrurile s-au schimbat enorm de atunci.
– Becky

Avem aceleași gene încă din epoca de piatră, evoluția rasei umane fiind foarte lentă. Copiii noștri sunt proiectați astfel încât să observe imediat dacă atenția noastră e îndreptată în altă direcție (la bebeluș, calculator, telefon). În acele momente, ei nu se mai simt în siguranță deplină. Dacă se întâmplă să sară un tigru din tufișuri câtă vreme noi nu suntem atenți la ei? Prin urmare, vor simți o nevoie imperioasă să ne capteze atenția. Pentru ei, e o problemă de viață și de moarte.

Având în vedere că va fi nevoie să-l hrăniți pe nou-născut de multe ori în fiecare zi și că absolut de fiecare dată copilul mai mare va deveni anxios, este bine să vă gândiți dinainte cum să-i ocupați timpul cât durează masa celui mic.

1. **Înainte de a hrăni bebelușul,** asigurați-vă că petreceți ceva timp conectându-vă cu copilul mai mare. Cel mai bine ar fi să vă jucați puțin de-a trânta, pentru a-l face să râdă. Astfel, temerile lui se vor risipi, îl veți ajuta să se simtă mai apropiat de voi și veți elimina riscurile de a-l vedea sărind pe lângă părintele care hrănește bebelușul.

2. **Încurajați-l să stea cât mai aproape.** Chiar dacă vă plac balansoarele, merită să vă gândiți la o modalitate de a vă instala comod cu bebelușul pe canapea sau pe pat, astfel încât să aibă loc lângă voi și fratele sau sora mai mare.

3. **Pregătiți o gustare simplă și/sau ceva de băut pentru cel mare.** Mai ales pentru copiii care au fost înțărcați de curând, acest lucru va fi de folos atunci când bebelușul mănâncă.

4. **Propuneți-i să-i citiți.** Pregătiți la îndemână un teanc de cărți de la bibliotecă pe care să le tot rotiți și care să-i capteze interesul copilului mai mare. Dacă știe că atunci când bebelușul mănâncă el va putea să asculte o poveste, va fi mult mai puțin gelos pe aceste momente frecvente de masă.

5. **Lăsați-l să se implice, în paralel cu voi, în activități similare de îngrijire a bebelușilor.** Dacă alăptați, sugerați-i să-și alăpteze și el bebelușul. Dacă îl hrăniți pe cel mic cu biberonul, luați-i și lui un biberon de jucărie pentru păpuși.

6. **Scoateți la vedere cutia de activități** pe care ați pregătit-o din timpul sarcinii (citiți despre „Crearea unei cutii de activități pentru copil" la pagina 262).

7. **Dacă nu vrea să se joace cu cutia de activități,** e posibil să aibă nevoie să se reconecteze cu voi. Propuneți-i să cântați împreună cât timp îi dați să mănânce bebelușului.

8. **Și dacă totuși răbufnește în timp ce hrăniți bebelușul?** Uneori, indiferent câte activități ați pregăti, copilul mai mare se va năpusti peste voi în timp ce încercați să-i dați să mănânce celui mic. Soluția este să vă jucați și să râdeți mult *înainte* de masa bebelușului, ceea ce îl va relaxa și îl va face să poată sta liniștit ca să-i citiți. Vor exista însă și situații în care bebelușul se va trezi în mod neașteptat și va vrea să mănânce, iar cel mare nu va vrea să coopereze. O soluție la îndemână în astfel de momente este să duceți ambii copii în baie. Dați drumul la apă și ajutați-l pe cel mare să intre în cadă. Dați-i jucării sau puneți-i spumă. Urmăriți-l cum se joacă în timp ce hrăniți bebelușul. Nu este cel mai confortabil loc în care să faceți acest lucru, dar baia îl va

calma pe cel mare, bebelușul va avea și el parte de liniște, iar voi nu veți ajunge să țipați. Dacă fratele mai mare e totuși prea mic pentru a sta în cadă fără a fi supravegheat îndeaproape, un plan de rezervă este să-l puneți într-un scaun de masă cu ceva bun de mâncare sau cu un joc interesant, iar voi să stați alături cât timp hrăniți bebelușul.

Cum să ajutați copilul în legătură cu sentimentele confuze pe care le are față de bebeluș

În primele luni, spunea adesea că și-ar fi dorit să nu aibă o soră. Nu am încercat niciodată să-i „corectez" sentimentele. După aproximativ șase luni, a început să spună: „O iubesc tare mult pe noua noastră bebelușă!" Acum, când au cinci și respectiv doi ani, se joacă împreună minunat.

– Kari

E foarte posibil ca fratele mai mare să aibă sentimente confuze în legătură cu nașterea bebelușului. Dacă puteți accepta aceste sentimente ca fiind normale, așa va face și el. În acest fel, intensitatea lor se va diminua. Cu timpul, frica se va potoli și ea, dragostea va spori, iar relația dintre frați va înflori.

În schimb, dacă va trăi cu senzația că gelozia pe care o simte nu este acceptabilă, și-o va îngropa în inconștient. Reprimarea emoțiilor provoacă anxietate și rigiditate, pentru că trebuie să facem eforturi mari ca să le ținem ascunse.

În plus, emoțiile nu rămân închise; ele ies din când în când la iveală. Și, pentru că nu le putem controla conștient, adesea iau forma agresivității, sfidării, dependenței sau a smiorcăielilor. În cazul în care copilul cel mare începe să se comporte într-un mod pe care nu vi-l puteți explica – se trezește peste noapte, face pipi în diverse locuri din casă – e destul de probabil că are nevoie de ajutor în privința emoțiilor pe care le trăiește.

Copiii se adaptează rapid la prezența noilor frați atunci când părinții le transmit clar mesajul că toate sentimentele sunt firești și acceptabile, chiar dacă nu toate acțiunile sunt permise.

1. **În cazul în care copilul mai mare își exprimă sentimentele negative față de bebeluș,** arătați-i că le înțelegeți, le acceptați și spuneți-i că este în regulă. *„Te întrebi dacă îl putem trimite înapoi?... Știu, e o schimbare mare pentru noi toți și, uneori, ți-ai dori ca lucrurile să fie iarăși ca înainte... Nu, dragule, acum bebe face parte din familia noastră așa ca tine și ca mine și ca mami, așa că de-acum înainte o să locuiască împreună cu noi... Văd că asta te face să plângi... Știu că nu e răspunsul pe care îl așteptai și că uneori e greu să te obișnuiești cu o schimbare așa de mare... Dar îmi poți spune mereu dacă te simți așa și eu voi înțelege întotdeauna."*

2. **Să nu vă surprindă dacă cel mare este îndurerat.** După ce li se spune în mod clar că bebelușul va rămâne, mulți copii simt nevoia să-și exprime durerea. Ăsta e un lucru bun, pentru că dacă își permit să se tânguiască înseamnă că nu se vor mai împotrivi și vor începe să se adapteze. Pentru a-i ajuta cu acest proces, acceptați-le tristețea. *„Ești foarte trist acum, nu-i așa? E normal să te simți trist. Ia-ți jucăria preferată și vino să te cuibărești lângă mine, pe canapea."*

3. **Și dacă nu pare deloc gelos sau supărat?** Permiteți-i să-și exprime sentimentele, oricare ar fi acestea. *„Uneori, frații mai mari se îngrijorează că mamele și tații nu vor mai avea timp pentru ei după venirea bebelușului. Vreau să știi că, indiferent de cât de multă iubire și îngrijire are nevoie și primește sora ta, întotdeauna va fi suficientă și pentru tine. Nu aș putea să iubesc pe nimeni mai mult decât pe tine. Dacă vei fi vreodată supărat ori trist sau te vei simți lăsat pe dinafară, vreau să vii să-mi spui. Voi fi întotdeauna aici ca să te ajut să te simți mai bine. Ai înțeles?"* Nu, nu îi dați idei. Este foarte posibil să aibă și sentimente negative și sentimente pozitive în legătură cu această schimbare majoră, iar dacă are impresia că cele negative sunt un lucru rău, se va simți o persoană rea. Nu vă doriți să-l macine astfel de trăiri și să aibă un comportament nepotrivit sau să trăiască cu resentimente împotriva fratelui ori surorii.

4. **Dar apoi nu se va „purta ca şi cum ar fi gelos" doar ca să atragă atenţia asupra lui?** Unui copil căruia îi e foame şi e nervos îi daţi să mănânce? Aşadar, dacă are o nevoie atât de mare de atenţie încât se poartă neadecvat doar pentru a o primi înseamnă că are într-adevăr *nevoie* de atenţia voastră! Programaţi-vă Timp special împreună în fiecare zi, astfel încât să nu fie nevoit să se poarte neadecvat ca să vă atragă atenţia.

5. **Atunci când persoanele străine admiră bebeluşul, asiguraţi-vă că aduceţi vorba şi despre copilul mai mare.** *„Da, bebeluşul e atât de fericit că seamănă cu frumosul lui frate mai mare."*

6. **Ajutaţi-l pe copil să înţeleagă faptul că bebeluşul va creşte şi se va schimba.** Bineînţeles că ştiţi că în câţiva ani copiii se vor juca împreună. Dar cel mare nu îşi poate imagina că acel bebeluş urlător îi va fi vreodată partener de joacă şi se simte, probabil, foarte dezamăgit. Discutaţi despre faptul că atunci când era şi el mic, şi el era neajutorat, iar toată lumea se agita în jurul lui, apoi a crescut tot mai mult şi uite cum a ajuns acum! Arătaţi-i fotografii din primele luni de la naştere şi din decursul anilor, ca să-şi poată imagina cum o să evolueze şi fratele sau sora mai mică.

7. **Faceţi astfel încât să-şi folosească ambele emisfere cerebrale.** Poate că nu reuşeşte încă să-şi exprime sentimentele prin cuvinte, dar imaginile îl ajută să înţeleagă. Puteţi desena o inimă în care să puneţi toţi copiii din familie. Jane Nelsen sugerează să folosim lumânări pentru a arăta că iubirea pentru un copil nu scade odată cu apariţia unui frate. *„Aceasta e lumânarea lui mami. Flacăra ei simbolizează dragostea mea. Aceasta este lumânarea lui tati."* (Folosiţi flacăra de la lumânarea mamei pentru a aprinde lumânarea tatălui.) *„Atunci când ne-am căsătorit, i-am dat toată dragostea mea – şi tot mi-a rămas întreaga iubire"*. (Puneţi lumânările mari în suporturi şi aprindeţi din flacăra lor o lumânare mai mică.) *„Lumânarea aceasta este pentru tine. Atunci când te-ai născut, ţi-am dat toată dragostea mea. Şi uite, tati încă mai are şi el toată dragostea mea, şi eu la fel, toată iubirea mea a rămas*

întreagă". (Puneţi lumânarea mai mică într-un suport şi aprindeţi o lumânare şi mai mică din lumânarea mamei.) „*Aceasta este pentru fratele tău mai mic. Şi lui i-am dat toată dragostea mea atunci când a venit pe lume. Şi uite – iubirea ta e întreagă. Tati are toată iubirea mea. Şi mie mi-a rămas toată dragostea, pentru că poţi să le dai iubire tuturor celor pe care îi iubeşti şi să rămâi în continuare cu dragostea întreagă. Acum uite de câtă lumină avem parte în familia noastră, cu atâta iubire.*"[3]

Cum procedăm cu îmbrăţişările exagerate?

Exersăm blândeţea în fiecare zi. Îl ţin de mână pe fiul meu şi-l învăţ cum să mângâie uşor şi să bată palma încet. După ce fetiţa a început să meargă de-a buşilea, şi-au făcut un joc în care se urmăresc unul pe celălalt în patru labe. Acum el are patru ani şi ea are un an şi patru luni. El o face să râdă mai tare decât oricine altcineva şi, deşi blândeţea reprezintă în continuare o provocare în fiecare zi, sunt prieteni buni.

– Maureen

Copiii mai mici învaţă încă să-şi regleze emoţiile, aşa că e firesc să înveţe şi cât de strâns îi place bebeluşului să fie îmbrăţişat. Dar, adesea, se poate întâmpla să se poarte dur cu cel mic sub aparenţa jocului sau a afecţiunii. Acest lucru e previzibil. În definitiv, percep două sentimente în acelaşi timp – afecţiune şi gelozie. Nu încearcă să fie răutăcioşi. Trageţi aer în piept şi spuneţi: „*Cred că e un pic cam dur, ai văzut ce faţă a făcut? Încearcă să-ţi spună că-i e frică. Uite, o să te ajut să fii blând.*" Prindeţi-i mâinile şi arătaţi-i cum să fie blând. Dacă e necesar, luaţi în braţe bebeluşul şi liniştiţi-l.

Agresiunea ia naştere pe fondul fricii, aşa că gesturile dure care nu sunt necesare pot fi oprite de multe ori dacă le oferim copiilor prilejul să-şi rezolve fricile printr-o repriză de lupte în joacă cu părinţii. Dacă veţi reuşi să aplicaţi practicile de prevenire a conflictelor prin jocuri cât bebeluşul doarme, în timpul zilei, veţi observa că, nu după mult timp, copilul va deveni mai blând.

Dar, în acele momente în care îi e greu să fie blând, vă va fi de folos să-i redirecționați impulsul către voi. *„Privește-i chipul surorii tale... Pare că e foarte speriată. Ce crezi că încearcă să-ți spună? Așa e: e prea dur pentru ea. Ai chef să faci pe puternicul? Vrei să te joci cu mine de-a rodeo?"*

Dacă se împotrivește diversiunii și continuă să facă presiuni asupra celui mic, stabiliți o limită clară, oprindu-l fizic. Spuneți-i: *„Tu vrei cu adevărat să te conectezi cu sora ta chiar acum, știu. Dar e prea multă forță pentru un bebeluș. Poți să faci pe durul cu mine."*

Fie va accepta invitația, fie va continua să se opună. Împotrivirea este un indicator clar al faptului că sentimentele sale fierb puternic și că e gata să le scoată la suprafață. De fapt, se poartă atât de provocator tocmai pentru a vă cere ajutorul în legătură cu sentimentele pe care le are. Dacă veți reuși să vă adunați toată compasiunea și să rămâneți calmi, e posibil ca în acest moment să și izbucnească în plâns. Țineți-l în brațe și folosiți cât mai puține cuvinte: *„Sunt chiar aici să te țin în brațe; ești în siguranță; fiecare dintre noi are nevoie să plângă din când în când."* Veți constata că, după ce plânge, va fi mult mai relaxat – și mai blând cu bebelușul.

Regresia: atunci când copilul dă înapoi

La doi ani, nașterea bebelușului a fost o experiență brutală pentru copilul meu într-o așa măsură, încât mi se rupea sufletul să-l văd atât de îndurerat. Astăzi, cel mic are cinci luni și se iubesc foarte mult.

– Esther

Părinții intră în panică în mod frecvent atunci când copilul regresează. Știu că se poate îmbrăca singur, să folosească lingura și să facă la oliță – face toate astea de luni bune. Acum, dintr-odată, nu mai poate sau, cel puțin, nu mai vrea să le facă. Ar trebui să insiste? În definitiv, au deja un bebeluș de care să aibă grijă; copilul mai mare va trebui să se obișnuiască pur și simplu să fie ceva mai independent.

Nu vă îngrijorați; este perfect normal ca frații mai mari să regreseze atunci când în familie vine un bebeluș. Ce înseamnă mai

exact regresia? E vorba de situațiile în care copilul se simte prea copleșit de provocările din viața sa, așa că refuză să-și asume unele noi și, de fapt, nu mai reușește să susțină unele dintre lucrurile pe care le-a învățat recent. Având în vedere că nașterea unui frate sau a unei surori îi solicită atât de mult pe copiii mici, nu este surprinzător faptul că majoritatea dintre ei trec printr-un ușor regres. Acest lucru înseamnă că e posibil să înceapă să se trezească peste noapte sau să se scape pe ei ori să aibă mai multe crize de furie sau să vă ceară constant ajutorul. Puteți minimaliza regresia copilului privind lucrurile din perspectiva sa. Este copleșit și face tot ce poate pentru a se descurca, dar totul i se pare prea mult. În plus, se întreabă dacă îl iubiți la fel de mult ca pe bebeluș. Cu cât răspunsul vostru afirmativ este mai răspicat, cu atât mai repede își va recăpăta vârsta.

1. **Nu uitați că regresia este normală și temporară.** Da, știu, este un inconvenient. Dar nu reprezintă o urgență. Dacă vă supără, copilul se va simți și mai copleșit și, cel mai probabil, va regresa și mai tare.
   Cu cât rămâneți mai calmi, cu atât mai repede își va reveni.

2. **Transmiteți-i că îl acceptați.** Nu, nu se va hotărî să renunțe pentru totdeauna la oliță. Disciplina sau rușinea îl vor trage și mai mult înapoi. În schimb, spuneți-i: *„E în regulă, dragule. Totul s-a schimbat în ultima vreme... Nu te îngrijora, în curând lucrurile vor reveni la normal, și tu vei ține minte să mergi la oliță de fiecare dată când ai nevoie."*

3. **Purtați-vă cu el ca și cum ar fi un bebeluș.** Deși e bine să îi atrageți atenția asupra avantajelor de a fi mai mare (*„Primești biscuiți pentru că ai trei ani; fratele tău nu poate mânca biscuiți încă, pentru că e bebeluș"*), cuibăriți-vă îmbrățișați și spuneți-i că întotdeauna va rămâne băiețelul sau fetița voastră, indiferent cât va crește. Unii dintre frații mai mari vor cere să se joace „de-a bebelușul", dar, chiar dacă nu vor cere, se vor bucura dacă îi veți pupa degețelele de la picioare sau veți juca aceleași jocuri pe care

vă vede jucându-le cu cel mic. Atunci când se va urca în căruciorul sau pătuțul bebelușului, prefaceți-vă încântați de acest bebeluș fabulos și uriaș: *„Incredibil, un bebeluș care VORBEȘTE!... Ce bebeluș minunat!"*

4. **Ajutați-l, atunci când v-o cere.** Majoritatea părinților își fac griji că nu ar trebui să facă unele lucruri în locul copilului. Așa că, atunci când vă imploră să-l ajutați să se îmbrace, e firesc să îi spuneți că știți că poate și singur. Dar, dacă nu va reuși să vă convingă să vă purtați cu el ca și cum ar fi un bebeluș, ajutându-l să se îmbrace, probabil că va regresa în alte direcții, care e posibil să fie și mai dificil de gestionat. În plus, încearcă să vă transmită că vrea ceva de la voi – să știe că sunteți încă disponibili atunci când are nevoie de voi. Fiecare frate are nevoie să știe că, indiferent de ceea ce primește celălalt, nevoile sale vor fi, la rândul lor,

CÂND COPIII REGRESEAZĂ...

În loc să aveți așteptări privind independența

Poți să te îmbraci și singur. Ești băiat mare.

Încercați empatia

Ai nevoie de o mână de ajutor? Toată lumea are nevoie uneori de ajutor... Imediat ce voi avea mâinile libere, o să te ajut să-ți tragi bluza peste cap. Vrei să vii mai aproape ca să pot să fiu lângă tine când îți scoți pijamaua?

Stânga: Nu uitați că, deși poate părea mare prin comparație cu bebelușul, copilul cel mare e încă foarte mic. Dacă nu dați curs nevoii sale de a fi răsfățat, această neîmplinire va ieși la suprafață într-un mod mai puțin plăcut.
Dreapta: După ce copiii s-au convins din nou că veți fi acolo atunci când vor avea nevoie de voi, se vor simți gata să-și reia gradul de independență corespunzător vârstei.

împlinite. Nu vă îngrijorați; nu vă va cere să-l îmbrăcați pentru tot restul vieții.

5. **Și dacă cere să sugă?** Cei mai mulți copii nu vor fi capabili să se atașeze la sân cu succes, chiar dacă mai demult au supt, așa că de obicei vor încerca o dată și apoi se vor mira de toată agitația pe acest subiect. Dacă nu sunteți dispuși să acceptați o astfel de solicitare, luați această hotărâre dinainte și stabiliți o limită care să îndulcească situația într-o oarecare măsură. Pentru mine, ăsta e un moment potrivit pentru o mică păcăleală: *„Sora ta mai mică nu poate să mănânce încă mâncare, așa că trebuie să păstrăm laptele lui mami pentru ea. În schimb, pot să-ți aduc o cană de fete mari. Ce zici de niște cacao cu lapte?"*

Cum să procedați la ora de culcare atunci când aveți mai mulți copii

Am amenajat un pat de familie încă de la nașterea primei fete. Acum, cu trei fete (cea de cinci ani e în curs de mutare în propriul ei pat), cred că acest lucru a contat în mare măsură în relația dintre ele, fiind atât de aproape în fiecare noapte. Indiferent de ce se întâmplă peste zi, ne cuibărim cu toții împreună în fiecare seară.

– Kera

Partea cea mai dificilă atunci când ai mai mulți copii sunt acele momente în care amândoi au nevoie de ceva în același timp. De cele mai multe ori, este posibil să ne implicăm în mai multe activități deodată, astfel încât să facem față situației. *„Vino să stai lângă mine cât timp hrănesc bebelușul și o să-ți citesc o carte"* poate să nu fie o replică perfect satisfăcătoare pentru copilul de doi-trei ani, dar, cu excepția cazurilor în care e supărat, probabil că va funcționa atâta vreme cât pe parcursul zilei veți aplica și metodele de prevenire a conflictelor. Dar cum rămâne cu acele situații în care aveți nevoie de mai multă liniște pentru a adormi bebelușul și nu mai este niciun adult prin preajmă care să supravegheze copilul mai mare? Aceasta este o provocare la care merită să ne gândim în avans.

În primul rând, nu vă aşteptaţi ca, la doi-trei ani sau chiar şi mai târziu, un copil să fie capabil să se distreze singur. Un copil lăsat singur în timp ce culcaţi bebeluşul va face gălăgie, va face mizerie sau va face ceva ce ştie că nu are voie, cum ar fi să deseneze pe canapea. Deloc surprinzător, cei mai mulţi părinţi reacţionează ca şi cum acest comportament nepotrivit ar fi fost intenţionat şi ar merita o pedeapsă aspră. Dar, din perspectiva copilului, este perfect explicabil ca atunci când plecaţi cu bebeluşul şi închideţi uşa, să i se activeze gelozia. Priviţi lucrurile astfel. E ca şi cum partenerul vostru s-ar duce în dormitor cu o altă persoană, de care bănuiţi că se simte mai atras decât de voi. Nu aţi răbufni într-o criză de nervi?

Prin urmare, ce e de făcut când vine ora de culcare?

1. **Ca întotdeauna înainte de a vă dedica atenţia bebeluşului, găsiţi o modalitate prin care îi puteţi oferi întâi copilului mai mare o conectare atentă.** Făcându-l să râdă, este cea mai eficientă pregătire, pentru că-l ajută să-şi controleze emoţiile care altfel l-ar face să răbufnească. Dar chiar şi o îmbrăţişare şi o repriză de frecat vârfurile nasurilor ar putea fi de ajuns.

2. **Apoi ţineţi-l ocupat pe cel mai mare cu o activitate foarte captivantă,** precum o carte audio sau un film. Chiar dacă, în general, nu sunteţi de acord să lăsaţi copiii mici la televizor (nici eu nu sunt), beneficiile de a-l ţine pe fratele mai mare ocupat şi în siguranţă câtă vreme culcaţi bebeluşul, ar putea justifica compromisul pe care-l faceţi de a pune un film pe zi. Cărţile audio sunt şi mai potrivite, pentru că, de fapt, sunt benefice pentru copii; ele stimulează acea parte a creierului care are de-a face cu imaginaţia. Dacă va asculta la căşti, orice altă sursă de distragere a atenţiei va dispărea (inclusiv cântecele pe care i le cântaţi bebeluşului) şi, în plus, copilul va fi „ţintuit" pe loc, astfel încât e puţin probabil să exploreze prin locurile periculoase. (Desigur, putem presupune că aveţi o casă adaptată nevoilor copiilor, din moment ce aceştia par să găsească mereu o cale de a intra în bucluc.) Dacă este prea activ pentru a avea răbdare să asculteun audiobook, cereţi-i să

deseneze scenele pe care le aude pe măsură ce acestea se derulează, pentru a vi le putea împărtăși (bineînțeles, folosiți doar carioci care ies la spălat). Un alt avantaj al căștilor este că poate să stea în aceeași cameră cu voi (poate cu spatele la voi?) și, de obicei, va sta suficient de liniștit pentru a vă permite să-l adormiți pe bebeluș. (Această abordare nu va da rezultate, probabil, și cu copiii mai exuberanți, care chicotesc la pasajele amuzante.)

3. **„Nu trezi bebelușul!"** Copiii mai mici se simt adesea insignifianți și fără nicio putere. Așa că, atunci când încep să audă dintr-odată toată ziua „Nu trezi bebelușul!", nu ar trebui să ne surprindă că se vor purta ca și cum și-ar fi descoperit o superputere specială. Cum ar putea să se abțină să o testeze? Mai ales când au șansa de „a-și regla conturile" cu bebelușul, care v-a monopolizat pentru un timp atât de îndelungat, când ați încercat să-l adormiți, iar ei au fost nevoiți să aștepte în camera de alături.

   Atunci când copilul mai mare îl trezește intenționat pe bebeluș, e de așteptat să vă vină să-l strângeți de gât. Partea cea mai rea este că, de fapt, copilul acționează împotriva propriilor sale interese, pentru că acela ar fi putut fi timpul pe care să-l petreceți împreună. Aceasta este problema cu cortexul prefrontal imatur – nu se pricepe prea bine să se gândească la consecințe. Zi de zi, îi spuneți-i că abia așteptați să petreceți timp împreună, așa că sperați că bebelușul va adormi rapid și va dormi cât mai mult. Dacă acest lucru nu funcționează, iar copilul nu se poate abține să nu-l trezească pe cel mic, îl puteți ademeni cu o sarcină – mai presus de voi! Desemnați-l responsabil cu liniștea în casă pe perioada somnului de prânz: *„Vrei să te ocupi să ții bebelușul adormit cât noi facem Timp special împreună? Asta înseamnă să te asiguri că vom vorbi cu toții mai încet. Dacă voi uita, treaba ta e să-mi atragi atenția, bine? E treaba ta să fie liniște în casă."*

4. **Somnul de prânz al copilului mic.** Dar cum să culcați de prânz copilul de doi-trei ani când trebuie să vă ocupați și de bebeluș? Răspunsul meu preferat este să ne întindem cu toții împreună,

astfel încât să poată adormi amândoi. E posibil să fie nevoie să-l alăptați pe bebeluș (sau să-i dați un biberon) în timp ce îi citiți celuilalt copil, dar, cel mai probabil, prezența voastră calmă îi va liniști pe amândoi suficient de mult cât să adoarmă – și e posibil să adormiți și voi, lucru de care veți avea cu adevărat nevoie în lunile de început. Dacă cel mare nu reușește să se liniștească, puteți să apelați ca ultimă soluție la o plimbare scurtă cu mașina sau să-l puneți pe cel mare în cărucior, iar pe bebeluș într-un *sling*. Cel mai probabil, bebelușul va adormi rapid, iar în acest fel ambii copii își vor forma un program asemănător de somn, ceea ce e un mare avantaj.

5. **Culcatul de seară.** Poate fi dificil pentru un singur părinte să fie nevoit să culce de unul singur un bebeluș și un copil de doi-trei ani ori un preșcolar. Vestea bună în ce privește crearea unui pat mare familial este că un singur părinte poate culca în același timp amândoi copiii, citindu-i unuia și hrănindu-l pe celălalt, iar toată lumea doarme împreună. (Dacă dormiți împreună cu cel mare, va trebui să luați în considerare cum să-i asigurați un mediu sigur bebelușului în patul cel mare în care mai doarme un copil, care e posibil uneori să „plece la plimbare" în somn.) Dar, chiar dacă toată lumea doarme în camere separate, îl puteți hrăni pe bebeluș în camera celuilalt copil, în vreme ce îi citiți povestea înainte de culcare. Dacă bebelușul adoarme, îl puteți lăsa jos din brațe, ceea ce e un mare avantaj, pentru că vă veți putea concentra pe copilul mai mare cât îi urați noapte bună.

Primele luni: noua normalitate

Când s-a născut fetița, am apelat la „vorbirea din burtă", ca un ventriloc, pentru a-l ajuta pe băiețelul meu de patru ani să se conecteze cu ea. Vorbeam în numele ei cu o voce simpatică, iar el îi răspundea uitându-se în ochii ei și dezvoltând o întreagă conversație cu ea. Aceste discuții timpurii i-au ajutat mult să se conecteze și l-au ajutat pe el să devină

empatic față de bebeluș. Acum, după unsprezece luni, sunt cei mai buni prieteni.

– Bel Inda

În multe familii, tatăl se întoarce la serviciu după o săptămână, iar mama rămâne acasă cu amândoi copiii. Această tranziție poate fi extrem de solicitantă pentru toată lumea, atât mama, cât și cei mici sfârșind adesea în lacrimi. Dar există unele modalități pentru a face lucrurile mai ușoare.

1. **Puneți familia pe primul plan, cel puțin în primele câteva luni.**[4] Studiile arată că frații se adaptează mai bine la nașterea celor mai mici dacă ambii părinți rămân implicați. Dacă lucrurile se întâmplă astfel, cel care petrece mai mult timp cu copiii va fi mai puțin stresat, iar toată lumea va avea parte de mai multă atenție. Ar fi bine ca niciunul dintre părinți să nu lucreze până târziu și să nu călătorească mult timp.

2. **Partenerul care stă acasă nu ar trebui să aibă nimic altceva de făcut în afară de a avea grijă de copii.** Dacă unul dintre părinți s-a întors la serviciu, poate să se ocupe și de cină sau de spălatul hainelor. Sigur, celălalt stă acasă peste zi. Dar asta nu înseamnă că are vreun moment liber. Dacă se întâmplă să apară timp liber, petreceți-l conectându-vă cu copilul mai mare, pentru a-i ușura adaptarea. Au adormit amândoi copiii? Ce noroc! Vă puteți culca și voi lângă ei!

3. **Căutați modalități prin care îl puteți ajuta pe copilul mai mare să se simtă conectat cu bebelușul.** Puteți vorbi ca din burtă, ca un ventriloc, în numele bebelușului sau să-l însărcinați pe cel mare să-i cânte celui mic ori să-i alăptați în tandem. Găsiți moduri prin care își pot crea o relație chiar din acest stadiu timpuriu.

4. **Gândiți înainte să vorbiți.** Dacă îi veți da constant directive copilului mai mare pornind de la nevoile bebelușului, consecința firească va fi să-l respingă.

   În loc de: *„Când o să termine bebelușul de mâncat..."*

   Încercați: *„Abia aștept să ne jucăm. Vin înapoi în cinci minute... Spune-mi ce vrei să facem."*

   În loc de: *„Nu pot să te iau în brațe chiar acum, îl am deja pe bebe."*

   Încercați: *„O să te iau în brațe imediat ce voi avea mâinile libere... Abia aștept... deocamdată, poți să mă strângi tu în brațe?"*

5. **Dacă celui mare îi e greu să suporte plânsul bebelușului, empatizați, apoi explicați-i.** *„Da, plânge tare, nu-i așa? Cred că te dor urechile, da, știu... Plânsul e felul lui de vorbi. Așa poate el să vorbească cu noi și să ne spună când are nevoie de ceva. Poți să mă ajuți să ghicim de ce are nevoie?"* Cel mai probabil, o muzică liniștitoare vă va fi de folos tuturor. Puteți încerca și să-i dați copilului mai mare căști, ca să nu mai audă plânsul și să se poată juca în liniște.

Când copilului îi e greu să se adapteze

Să analizăm două scenarii diferite pentru ce se poate întâmpla cu un copil mic atunci când i se naște un frate sau o soră. Scenariile pornesc de la aceleași fapte: un băiat de doi ani, o surioară nou-născut, un tată care își iubește familia, dar lucrează multe ore pe zi, o mamă extenuată. Deosebirea? Relația copilului cu mama.

SCENARIUL 1: CÂND CONECTAREA CU COPILUL MAI MARE DĂ SEMNE DE ÎNTRERUPERE

În vârstă de doi ani, Daniel nu înțelege de ce toată lumea se agită atât de tare în legătură cu bebelușul. Nu face nimic altceva decât să

doarmă, să mănânce şi să plângă. Nici măcar nu e în stare să se joace cu el. Ce e mai rău este că tata e la serviciu, în cea mai mare parte a timpului, iar mama stă mai mereu în balansoar ca să-l hrănească pe bebeluş. Daniel are impresia că, de fiecare dată când are nevoie de ea, îi spune: *„Eşti băiat mare, poţi să te descurci şi singur."* Daniel răspunde devenind plângăcios şi smiorcăit, ceea ce pare s-o enerveze pe mamă şi mai tare. *„Mă scoţi din sărite, Daniel!"*

În această perioadă, Daniel devine frustrat mai uşor decât în mod obişnuit. Când se simte copleşit de frustrare sau de singurătate şi îi strigă mamei lui *Nu!*, ea ţipă şi îl trimite la el în cameră să se liniştească. Daniel se simte singur pe lume, abandonat în faţa emoţiilor sale puternice, care ameninţă să-l copleşească. El le reprimă, încercând să fie un băiat bun, pentru ca mama lui să-l iubească din nou. Dar, pentru că aceste emoţii reprimate nu se mai află în controlul său conştient, ele vor ieşi la iveală sub formă de acte de agresivitate şi accese de furie. Aceste sentimente îl fac neaşteptat de dur cu bebeluşul, aşa încât părinţii lui devin tensionaţi atunci când manifestă interes faţă de cea mică şi îl avertizează brutal să nu o atingă. Daniel e convins că e nevoie să se lupte pentru ca nevoile sale să-i fie împlinite, aşa că nu vede niciun motiv să accepte un compromis atunci când ceea ce îşi doreşte este împotriva regulilor. Se împotriveşte din ce în ce mai des, ceea ce înseamnă că părinţii ţipă la el din ce în ce mai frecvent şi apoi îl pun să petreacă şi mai mult timp de liniştire.

Pe măsură ce trec zilele, Daniel plânge tot mai puţin şi izbucneşte în crize de furie tot mai des. Când părinţii încearcă să vorbească cu el, e înţepat sau caută un mod de a începe o ceartă. Îşi doreşte mai multă conectare, dar, pentru că aceasta îl face să se simtă în siguranţă, din cutia Pandorei ies apoi toate lacrimile oprite în trecut. Aşa că îşi îndepărtează părinţii. Devine tot mai rigid în a-şi reprima sentimentele negative, insistând ca lucrurile să se întâmple aşa cum vrea el şi respingând încercările părinţilor de a-l îndruma. Mânat de nevoia sa de bază pentru siguranţă şi conectare, care nu îi este împlinită pentru că se izolează faţă de părinţii săi, copilul dezvoltă strategii neconstructive prin care să-şi satisfacă această nevoie, cum ar fi să smulgă jucării din mâna bebeluşului. Dar un volum mai mare

din ceva ce el nu are nevoie de fapt nu poate compensa nevoia sa tot mai accentuată de conectare. În fiecare zi, sora lui devine tot mai enervantă. A început să devină interesată de jucăriile lui, iar părinţii par să fie complet fascinaţi de ea. Daniel o ignoră cât de mult poate, deşi, uneori, ostilitatea lui iese la suprafaţă şi el ajunge să ţipe la ea sau să o împingă. Ştie că „ar trebui" să se controleze, dar nu are idee cum să facă acest lucru. Trage concluzia că e pur şi simplu o persoană rea, care nu merită iubirea pe care şi-o doreşte.

SCENARIUL 2: O CONECTARE MAI BUNĂ

Devon, de doi ani, nu înţelege de ce toată lumea îi acordă o aşa mare atenţie surorii lui nou-născute, care nu face decât să doarmă, să mănânce şi să plângă. Nici măcar nu e în stare să se joace cu el. Mai rău, în cea mai mare parte a timpului, tatăl e la serviciu, iar mama e mereu ocupată să-l hrănească pe bebeluş. Măcar stă pe canapea când face asta şi mereu îl invită pe Devon lângă ea. Chiar lângă canapea, are un vraf de cărţi care ştie că îi plac lui Devon şi mereu îi vorbeşte şi îl încurajează să-şi aleagă o carte şi să se cuibărească lângă ea. Surioara e chiar acolo, la ea în braţe, dar mama îşi pune braţul în jurul lui Devon şi îi citeşte cu la fel de mult entuziasm ca şi înainte.

Mama îl încurajează să ţină în braţe bebeluşul, să-i vorbească şi să o ajute să-l liniştească atunci când plânge. Devon se simte mândru când poate să o ajute aducând şerveţele sau cântându-i surorii sale. În perioada aceasta, devine frustrat mai uşor ca de obicei, dar mama pare să-l înţeleagă. Când Devon are nevoie de ajutorul mamei, ea îi spune: *„Ai nevoie de o mână de ajutor? Mâinile mele sunt ocupate acum, dar vino tu încoace şi o să văd ce pot face."* Când lui Devon îi vine să plângă, ea îi spune: *„Astăzi totul pare complicat, nu-i aşa? Şi mie mi se întâmplă uneori să simt aşa. Uite, hai să ne aşezăm pe covor ca să vă pot ţine în braţe pe amândoi... Întotdeauna vei găsi un loc la mine în braţe."*

Uneori, se simte furios, mai ales atunci când mama e prea ocupată ca să se joace cu el. În momentele acelea, strigă spre ea *Nu!* şi se tăvăleşte pe covor, ţipând. Mama se aşază lângă el, cu bebeluşul

în *sling*, și spune: „*Sunt chiar aici... ești în siguranță... ți-am pregătit o îmbrățișare puternică pentru când o să o vrei.*" Devon va sfârși plângând, cu brațul mamei în jurul lui. Din ce în ce mai des, reușește să se folosească de cuvinte atunci când se supără, astfel că poate spune: „*Mami, am nevoie de o îmbrățișare!*" Încetul cu încetul, începe să capete încredere că mama lui e în continuare disponibilă pentru el. Îl pune pe bebeluș într-un scaun special de unde să-i poată urmări, iar ei se fugăresc prin casă și în jurul camerei, până când se prăbușesc râzând pe canapea. Uneori, se întâmplă chiar să o lase pe surioară cu tatăl lor și ea să iasă cu Devon în parc, ca să petreacă timp doar ei doi, așa cum făceau mai demult. Viața s-a schimbat de când cu bebelușul, dar nu e așa de rea. Surioara chiar a început să zâmbească atunci când se strâmbă în fața ei.

E prea târziu pentru Daniel? Mulți părinți ajunși în acest punct și-ar pune mâinile în cap și ar încerca toate pedepsele posibile, dar acest lucru nu ar face altceva decât să-i scadă nivelul de încredere și să deterioreze și mai mult comportamentul copilului. Care e soluția? Acest copil care suferă are nevoie să se simtă în siguranță și conectat cu părinții săi, care îi permit să-și manifeste toată acea durere și teamă, ceea ce îl va face să se simtă din nou conectat cu ei. Își va recăpăta încrederea de a plânge liniștit, în loc să izbucnească în crize de furie, atunci când e supărat. Cu timpul, se va elibera de tot acel bagaj emoțional prea plin, astfel încât va fi mai stabil din punct de vedere emoțional. Iar acea conexiune profundă și minunată cu părinții lui îi va remodela viziunea pe care o are asupra sa ca un om bun, care poate alege să nu dea curs sentimentelor de furie și de gelozie. Ba chiar va găsi loc în inima sa pentru sora cea mică.

Exerciții zilnice pentru a rămâne conectat cu copilul cel mare, acum că trebuie să vă împartă cu altcineva

Când s-a născut fiica mea, am folosit strategic monitorul pentru bebeluși pentru a-i spune cât de norocoasă este să aibă un frate mai mare și ca să-i spun lucruri drăguțe (și adevărate) despre el, în tot

acest timp el „trăgând cu urechea" de la parter. Asta se întâmpla acum opt ani, iar astăzi sunt cei mai buni prieteni.

– Rhona

Aveţi un nou membru în familie, aşa că, prin definiţie, sunteţi foarte obosiţi şi, probabil, şi copleşiţi. Poate fi intimidant să vă gândiţi că, acum, în plus faţă de toate nevoile nou-născutului, trebuie să-i acordaţi o atenţie specială şi copilului mai mare. Vestea bună este că o perioadă scurtă de timp petrecută zilnic aplicând metodele de prevenire îi va menţine pe toţi membrii familiei în echilibru, astfel încât veţi evita crizele de nervi şi vă veţi putea bucura într-o mai mare măsură de copii. Aşa că gândiţi-vă la aceste practici ca la un mod de viaţă pe care să-l puneţi în aplicare, astfel încât să nu vă mai solicite alte resurse de energie.

1. **Conectaţi-vă fizic cu fiecare copil, în fiecare dimineaţă.** Dacă v-aţi petrecut noaptea hrănind bebeluşul, vă va fi dificil să-l primiţi cu bucurie pe copilul mai mare atunci când se va năpusti în camera voastră, în zorii zilei. Dar, dacă petreceţi cinci-zece minute îmbrăţişându-vă cu el, atmosfera întregii dimineţi se va schimba. Priviţi lucrurile din următoarea perspectivă. A fost deconectat de voi toată noaptea. Are nevoie să se reconecteze pentru a se simţi în siguranţă în această lume, pentru a-şi reumple rezervorul de iubire. Apoi, va fi gata să înfrunte provocările zilei.

2. **Formaţi-vă obiceiul de a vă conecta afectuos cu fiecare copil, în fiecare oră.** Viaţa alături de copii, în special atunci când unul dintre ei este bebeluş, poate fi un adevărat haos. Dacă şi voi aveţi acest sentiment, imaginaţi-vă cum se simte copilul vostru. Percepţia lui asupra timpului este diferită. I se întâmplă să se piardă în jocul cu maşinuţele pentru o oră, în timp ce voi îl hrăniţi şi îl îngrijiţi pe bebeluş, aşa că nu e complicat să înceapă să se simtă deconectat de voi. Atunci când aveţi un moment câtă vreme cel mic urmăreşte fericit o rază de soare, profitaţi şi staţi cu copilul mai mare. Aveţi grijă ca atunci când va fi nevoie să

vă îndreptați din nou atenția îngrijirii nou-născutului, îi veți da o îmbrățișare caldă și îi veți spune cât de bine v-ați simțit cât ați stat împreună. (Da, îmi dau seama că asta înseamnă că vasele vor rămâne în continuare în chiuvetă. Nu vă mai gândiți la ele. Voi sunteți ocupați cu bebelușul și fratele sau frații mai mari; partenerul se va putea ocupa de vase după ce se întoarce de la serviciu.)

3. **Așezați-vă pe podea împreună cu bebelușul.** Dacă cel mare se joacă de obicei pe jos, când va privi în sus vă va vedea pe voi stând pe canapea cu cel mic în brațe. Dacă, în schimb, găsiți o modalitate de a sta confortabil pe jos lângă el, cât timp se joacă, veți diminua acel sentiment de separare. Copilul mai mare va simți că sunteți mai disponibili. Adesea, bebelușul se va mulțumi să stea pe o păturică, dând din mâini și privindu-vă cum interacționați cu fratele sau sora mai mare. Bebelușilor le place să urmărească cu privirea copiii mai mari.

4. **Purtați-vă bebelușul pentru a putea avea mâinile libere pentru copilul sau copiii mai mari.** Cei mici au nevoie să fie ținuți în brațe multă vreme. Dar nu au nevoie și de contact vizual permanent sau de interacțiune – ar fi o presiune prea mare – atâta vreme cât primesc ceea ce își doresc. De fapt, antropologia ne arată că bebelușii sunt „proiectați" să învețe observând ce se întâmplă în jurul lor, inclusiv viața de familie, stând în siguranță la pieptul sau în spinarea părinților. Prin urmare, purtatul bebelușului este benefic pentru acesta și, în același timp, vă permite să aveți mâinile și atenția disponibile pentru celălalt sau ceilalți copii. *Sling*-urile au avantajul că țin bebelușul la o oarecare distanță de fratele mai mare, care nu mai poate astfel să-și „împartă" jucăriile dându-i în cap cu ele. Puteți chiar să alăptați cât timp cel mic se află în *sling* sau puteți sta pe podea pentru a interacționa, în același timp, cu copilul mai mare.

5. **Conectați-vă cu copilul mai mare după fiecare separare.** Dacă cel mare merge la grădiniță sau la școală, nu uitați că atunci

când se întoarce poartă cu el un bagaj emoţional încărcat de experienţele de peste zi. Va avea nevoie de atenţia voastră plină de iubire pentru a se reconecta. Dacă aveţi o altă persoană care îl aduce acasă, încercaţi să puneţi jos bebeluşul ca să aveţi braţele libere pentru o îmbrăţişare atunci când se întoarce. Ar fi minunat dacă v-aţi putea stabili programul astfel încât să aibă parte de ceva timp doar cu voi după ce vă regăsiţi. Sau măcar căutaţi o ocazie să vă cuibăriţi puţin pe canapea atunci când vă va povesti cele mai frumoase şi cele mai urâte părţi ale zilei, în timp ce voi hrăniţi bebeluşul.

6. **Petreceţi un timp singuri cu fiecare copil în parte, în fiecare zi, pentru cel puţin cincisprezece minute.** Pentru copiii mici care au şi un frate nou-născut, bebeluşul va fi mereu prezent, întotdeauna distrăgându-vă atenţia. Fratele mai mare are nevoie să vă aibă *doar pentru el*, măcar pentru o perioadă scurtă din zi. Nu folosiţi acel timp ca să-i faceţi baie sau să-i spuneţi poveşti. În schimb, alegeţi un interval din zi în care copilul poate să hotărască el singur ce vrea să faceţi vreme de cincisprezece minute. Puneţi o alarmă şi spuneţi „Acum sunt doar a *ta*". Apoi, oferiţi-i dragostea voastră, concentrându-vă asupra lui în proporţie de 110 la sută.

De ce o alarmă? Pentru că nu e de dorit ca trezirea bebeluşului să pună capăt timpului petrecut cu fratele sau sora lui mai mare; aşa se nasc resentimentele. Puneţi alarma să sune cu circa douăzeci de minute înainte de momentul în care estimaţi că se va trezi cel mic. Astfel, atunci când va porni soneria, veţi mai avea încă timp să-l ajutaţi pe cel mare să facă trecerea spre o altă activitate. Mulţi copii se supără atunci când sună alarma. Nu, nu sunt nerecunoscători. Doar că tocmai au văzut cât de bine le-a fost să beneficieze de întreaga voastră atenţie şi cât de trişti se simt când trebuie să renunţe la paradis, din nou. Este un prilej în care îşi pot plânge pierderea extrem de reală a exclusivităţii asupra părintelui. Nu vă prelungiţi timpul de joacă, dar acordaţi-i întreaga voastră atenţie şi empatizaţi cu senzaţia sa de pierdere. *„E atât de greu când trebuie să ne oprim din joacă... Îţi place*

când poți să mă ai doar pentru tine... E greu uneori să fii nevoit să mă împarți... Și mie îmi lipsește timpul nostru special doar în doi... Mâine o să mai avem timp doar pentru Morgan și mami, bine?... Știu, ți se pare că trebuie să aștepți prea mult... Poți să plângi cât vrei... Toată lumea are nevoie să plângă uneori."

După ce se încheie timpul împreună, iar copilul plânge pentru că v-a pierdut, să nu vă surprindă dacă va fi mai afectuos cu bebelușul. Ca de obicei, atunci când acceptăm emoțiile copilului, permițându-i astfel să le trăiască, acele emoții se vindecă și el redevine fericit și mai cooperant.

7. **Faceți schimb, astfel încât fiecare părinte să aibă timp pentru a se conecta cu fiecare dintre copii, zi de zi.** Copiii au o relație individuală cu fiecare părinte și resimt pierderea oricăreia dintre aceste relații.

8. **Asigurați-vă că petreceți cel puțin zece minute pe zi râzând.** În plus față de timpul separat cu fiecare copil, programați-vă zece minute de jocuri în care să râdeți în hohote, pentru a scoate la suprafață anxietățile și temerile copilului și pentru a reface legătura cu el. (Citiți „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia" de la pagina 297 și „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebelușul" de la pagina 331.)

9. **Cultivați empatia ca răspuns „standard" față de copil.** Așa cum am discutat în primul capitol, când se simt înțeleși, copiii acceptă mai ușor situația în care nu vor primi ceea ce își doresc. Iar acestea sunt bazele sentimentului de conectare cu părinții. Nu vrea să mănânce ouă la micul dejun? Nu deveniți defensivi, nu e nevoie să pregătiți un nou meniu. În schimb, acceptați-i dezamăgirea. *„Sperai să primești din nou fulgi de ovăz cu zahăr brun, nu-i așa? Și eu am făcut ouă. Pari dezamăgit. Nu e ce voiai. Sunt sigură că atunci când o să fii mare, o să poți mânca fulgi de ovăz cu zahăr brun în fiecare dimineață! Și noi putem mânca asta mâine. În curând, o să poți să ți-i faci singur. Totuși, astăzi*

o să mâncăm ouă. Știu! Ți-ar plăcea și niște pâine prăjită lângă ouă? Mă poți ajuta să pun unt pe felii. " Și dacă face o criză de nervi? Atunci înseamnă că avea într-adevăr nevoie să plângă și că starea lui nu avea legătură cu fulgii de ovăz. Empatizați.

10. **Conectați-vă cu copilul înainte de ora de culcare.** Poate că mama trebuie să alăpteze bebelușul pentru a-l adormi, așa că tatăl va culca de-acum copilul mai mare. Acest aranjament este util, dar alocați cincisprezece minute în rutina de culcare pe care fratele mai mare să le poată petrece împreună cu mama. Momentul în care trebuie să meargă la culcare este destul de dificil pentru cei mici. Nu vă doriți ca senzația cu care adoarme copilul vostru să fie dorul dureros față de mama lui.

11. **Folosiți-vă de puterea ritualurilor pentru a rămâne conectați.** Ritualurile capătă o încărcătură simbolică suplimentară și sunt înțelese la un nivel mai profund de către creier, prin urmare ne oferă o bază, ne conectează și ne ajută să evoluăm din punct de vedere emoțional. Pupicii de noapte bună sunt exemplul perfect pentru modul în care un ritual puternic îi ajută pe copii să se simtă în siguranță atunci când se despart de noi pentru a pătrunde în lumea somnului și a viselor. Puteți crea mici ritualuri pe care să le folosiți de-a lungul zilei pentru a vă consolida conexiunea cu copilul, mai ales în momentele de tranziție sau de separare. Spre exemplu, un ritual de luat la revedere atunci când îl lăsați la școală poate să includă câteva versuri care să-i amintească că vă veți întoarce mereu: *„Eu te iubesc și tu mă iubești. /Astăzi încă și mai mult o să crești./ Ne vedem în curând, știu că vrei. /Să-ți dau un pupic la ora trei.* " Dr. Becky Bailey a scris o carte întreagă – intitulată *I Love You Rituals* – despre modalități minunate de reconectare, printre care și aceasta: *„Ce-ai adus azi acasă de la școală?... Când vă reîntâlniți cu copilul, îi spuneți «Iată-te! Am așteptat toată ziua să te îmbrățișez! Lasă-mă să văd ce-ai adus azi de la școală... Ai adus ochiișorii aceștia căprui. Ai adus alunița cea mică și drăguță de pe mână. Ai adus ghiozdanul și haina. Hai să mergem!»* " [5]

12. **Transformați-vă într-un rezervor de iubire, împărțindu-vă atenția.** Atunci când aveți doi (sau mai mulți copii!) și aveți impresia că nu vă descurcați, gândiți-vă la o educatoare de grădiniță experimentată. Își ține brațul în jurul unui copil, îi zâmbește unui al doilea și poate că de fapt vorbește cu un al treilea, aflat în partea cealaltă a încăperii. Descoperiți-vă propria versiune de „rezervor de iubire", care ne ajută să rămânem echilibrați, în timp ce ne mutăm atenția rapid de la un copil la altul pentru a rămâne conectați cu ei toți.

Remarcați ce rol important ocupă conectarea în toate aceste practici zilnice? Ele țes o plasă a iubirii care îi înconjoară pe copii de-a lungul zilei. Copilul vostru va simți acea conexiune și voi veți observa diferența. Atunci când copiii se simt cu adevărat văzuți și auziți și conectați, ei nu mai trebuie să intre în competiție pentru a vă câștiga iubirea, iar rivalitatea dintre frați scade simțitor.

Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-și controleze gelozia

Am încercat să nu uit că el însuși este încă un bebeluș, dar e greu să faci asta când ești extenuat și nedormit și când trebuie să oferi atâta energie și iubire ziua întreagă.

– Nadia

Fratele cel mare se poartă în continuare neadecvat, în ciuda eforturilor voastre de a-l ajuta cu adaptarea? Atunci când vă simțiți copleșiți din cauza bebelușului, e greu să aveți răbdare cu celălalt copil, chiar dacă, rațional, conștientizați că are dreptul să fie supărat. Așa că, dacă nu reușiți să înțelegeți de ce se poartă așa, vă veți bucura să aflați că există o cale ușoară pentru a-l face să-și gestioneze gelozia și teama. Secretul este să-l faceți să râdă. Nu neapărat în momentul în care se poartă nepotrivit – deși și asta poate funcționa uneori – ci pe parcursul zilei. Râsul îi ajută pe oameni să se elibereze de anxietate (echivalentul unei frici ușoare), reducând producția de hormoni ai stresului și crescând-o pe cea de hormoni care facilitează conectarea.

Ştiu că nu aveţi chef de asta. Cine mai are energie să se joace cu copilul când abia a apucat să doarmă puţin? Dar vestea bună este că râsul vă ajută şi pe voi să vă simţiţi mai bine şi nu vă solicită decât câteva minute. Dacă reuşiţi să vă porniţi, probabil că veţi descoperi că vă face plăcere. E posibil să fie cea mai reuşită conectare pe care o s-o aveţi cu copilul în acea zi şi acesta să fie apoi mai cooperant până la culcare.

Orice formă de râs este benefică pentru copil. Dar pentru că el se întreabă dacă mai este cu adevărat iubit, de ce să nu îi abordaţi prin joc direct acest motiv de îngrijorare? Acesta este modul în care copiii îşi rezolvă problemele emoţionale. Convingeţi-l definitiv cu ajutorul unuia dintre jocurile de mai jos că-l iubiţi în continuare.

1. **Luptaţi-vă pentru el.** Unul dintre părinţi ia copilul şi îl îmbrăţişează. Celălalt se plânge: *„Cum se face că tu eşti cel care îl îmbrăţişează întotdeauna... Vreau şi eu... Am NEEEEVOIE de el... Lasă-mă şi pe mine să-l îmbrăţişez!"* şi îl prinde de cealaltă parte pe copil.

2. **Jucaţi jocul de-a reparatul.** Prin acest joc, orice este greşit va fi reparat convingând copilul că este iubit profund. *„Unde e Michael al meu?... Nu poţi să scapi... Trebuie să te îmbrăţişez şi să te acopăr cu pupici... O, nu, mi-ai scăpat... Vin după tine... Trebuie doar să te mai pup şi să te mai îmbrăţişez... Eşti prea rapid pentru mine... Dar nu o să renunţ niciodată... Te iubesc prea mult... Te-am prins... Acum o să-ţi pup degetele de la picioare... O, nu, eşti prea puternic pentru mine, ai scăpat din nou... Dar eu tot mai vreau să-l îmbrăţişez pe Michael..."* Ca întotdeauna, scopul vostru este să-l faceţi să râdă. Dacă nu râde, adaptaţi jocul până o va face. De exemplu, dacă i se pare prea intruziv acest joc, încercaţi să-l alergaţi fără să-l şi prindeţi cu adevărat.

3. **Întotdeauna ne întoarcem unul la celălalt.** Copiii se tem adesea de nevoia profundă pe care o au faţă de noi, iar această teamă se accentuează dacă nu suntem disponibili atunci când au nevoie

de noi. Acest joc răstoarnă rolurile, permiţându-i copilului să se simtă ca şi cum noi am avea nevoie de el. Dacă a stat la voi în poală şi se pregăteşte să coboare, prindeţi-l şi ţineţi-l cu blândeţe, în timp ce-l implorați să mai rămână. *„O, te rog, nu pleca încă... Am neeevoie de tine!... Nu vreau să te las să pleci... Vreau să rămâi pentru totdeauna la mine în braţe."* Copilul va râde şi va insista să plece. Spuneţi-i *„Păi, bine... Te cunosc şi ştiu că noi ne întoarcem mereu unul la celălalt"*. (Arătaţi-vă afectaţi cât să-l faceţi să râdă, dar nu atât de mult încât să se simtă vinovat. Reacţionaţi exagerat, ca să ştie că e un joc.)

4. **„Mami, am nevoie de tine!"** Atunci când dintr-odată copilul se vede pus în situaţia de a aştepta pentru a primi ajutorul şi atenţia voastră, e normal să înceapă să se întrebe dacă, în cazul în care va avea nevoie cu adevărat de voi, veţi mai fi acolo pentru el. Spuneţi-i *„Dacă ai nevoie de mine, întotdeauna voi veni la tine cât de repede pot. Aşa că dacă te încurcă bebeluşul sau dacă ai nevoie să te ajut cu ceva, trebuie doar să spui «Mami, am NEVOIE de tine!» şi voi veni. Uite, hai să exersăm"*. Imediat ce copilul vă cheamă, veniţi în fugă, luaţi-l pe sus, pupaţi-l peste tot şi smotociţi-l bine. E un mod sigur prin care îl veţi face să râdă. Şi, pentru că îi va face mare plăcere, atunci când îi veţi sugera să strige *„Mami, am NEVOIE de tine!"* – ca alternativă la a-i smulge înapoi jucăria bebeluşului –, e foarte probabil să încerce. Astfel, va exista o şansă să-l faceţi să râdă în acele momente tensionate, după care va fi mai receptiv să încerce să facă un schimb cu bebeluşul – sau se va simţi brusc mai generos şi îl va lăsa pe bebeluş să se joace cu jucăria respectivă, cât timp el îşi ia o alta.

Pentru mai multe jocuri, citiţi „Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebeluşul", la pagina 331, şi „Jocuri în forţă pentru fraţi", la pagina 228.

Cărți pentru copii despre devenirea lor ca frați mai mari

Cercetătoarea pe tema fraților Laurie Kramer i-a îndemnat pe părinți să le citească copiilor cărți despre relațiile dintre frați, considerând că le vor fi de ajutor. În schimb, după câteva săptămâni, a început să primească plângeri din partea părinților în legătură cu comportamentul copiilor față de frații lor.[6] Cu siguranță acest lucru are sens. Numeroase cărți despre frați încep prin a prezenta o relație încordată, în care frații și surorile se necăjesc reciproc, se tachinează și se păcălesc unul pe altul. Chiar și atunci când povestea se termină cu cei doi învățând să se înțeleagă, copiii sunt expuși la multe situații în care eroii au un comportament răutăcios, de nedorit în familiile noastre. De obicei, copiii imită un model.

Acest lucru nu înseamnă că sentimentele de furie și de gelozie pe care frații le trăiesc unul față de altul sunt „greșite" sau că acceptarea lor le va accentua. Acceptarea emoțiilor îi va ajuta întotdeauna pe copii să le facă față într-un mod mai constructiv.[7] Înseamnă că actele ostile nu sunt acceptabile, indiferent de ceea ce simțim, și că nu sunt un comportament pe care să ne dorim să-l imite copiii noștri.

Așa că nu vă sfiiți să le citiți copiilor voștri cărți despre frați. Poveștile pot fi un punct de plecare minunat pentru conversații și pot deschide ușa vindecării. Însă asigurați-vă că le-ați citit voi înainte, pentru a fi siguri că nu descriu decât simple sentimente de gelozie, și nu acte de agresivitate. Apoi, pe măsură ce le citiți, angajați-i pe copii într-o discuție. Puneți-le întrebări:

- *Cum se simte fetița?*
- *De ce se simte așa?*
- *Crezi că părinții ei știu cum se simte?*
- *Ce ar putea să facă?*
- *Și atunci ce s-ar putea întâmpla?*

Transmiteți-le în mod clar că, deși orice sentiment este acceptabil, nu este în regulă să ne lăsăm conduși de acele sentimente și să facem rău unei alte persoane. Scoateți în evidență faptul că părinții

vor să știe atunci când fratele mai mare este supărat, iar acest lucru este mereu de ajutor. Mai mult, asigurați-vă că poveștile pe care le împărtășiți cu copilul îi dau speranță în legătură cu nefericirea personajului, sub forma unui final fericit.

Nouă sfaturi pentru o relație minunată între copii încă de la început

Îl las pe băiatul meu de cinci ani să-i dea celui de două luni lapte cu biberonul. Le atribui astfel rolul de a mă ajuta în procesul de îngrijire a bebelușului. Acum, dacă cel mic începe să plângă, amândoi vin cu soluții. „Poate trebuie să-i schimbăm scutecul? Îi e foame, mama. Are nevoie de suzetă." Apoi, le sugerez eu ceva neadevărat și ei mă corectează. „Nu, mama, nu vrea suzeta. Îi e foame." „O, înțeleg, aveți dreptate... Mulțumesc că mi-ați spus!"

– Laura

1. **Când îngrijiți bebelușul, propuneți-i copilului mai mare să se implice și lăudați-i aportul.** *„O, nu, de ce plânge surioara ta? Hai să mergem să vedem dacă putem face ceva să o ajutăm să fie mai fericită... Aveai dreptate, îi era foame, vezi cum s-a oprit din plâns? Surioara ta apreciază cât de mult te străduiești să o ajuți atunci când are nevoie de ceva."*

2. **Rămâneți calmi și redirecționați.** Desigur, uneori ajutorul fratelui mai mare nu este de ajutor. Cum ar fi să cânte prea tare în urechea bebelușului? Sau să încerce să-l hrănească cu un morcov? Trageți adânc aer în piept și redirecționați-l. Sugerați-i să mângâie bebelușul în loc să-i cânte sau să-i arate morcovul în loc să i-l bage în gură. De asemenea, puteți să-i sugerați să exerseze pe păpușă. E nevoie de multă stăpânire de sine pentru a rămâne calmi și a-l redirecționa, dar acest lucru vă va fi de mare ajutor în a-l susține să găsească modalități constructive de a interacționa cu fratele lui, în loc să-l faceți să se simtă dat deoparte atunci când încercările sale de a se conecta sunt stângace.

3. **Discutaţi despre cum se simte fiecare copil în prezenţa celuilalt.** Studiile arată că, atunci când părinţii vorbesc despre sentimentele şi nevoile bebeluşului, copiii mai mare interacţionează într-un mod mai pozitiv cu fraţii lor, chiar şi mai târziu.[8] „*Uită-te la faţa Martinei... Cum crezi că se simte? Ce putem face să o ajutăm?*" Cei mari vor fi mai înţelegători faţă de nou-născut dacă îi spuneţi pe nume, în loc să-i spuneţi „bebeluşul".

   Acest lucru funcţionează şi în sens invers. Vorbiţi cu bebeluşul, de faţă cu copilul mai mare, despre nevoile şi emoţiile acestuia din urmă. „*Fratele tău este trist în acest moment, are nevoie de mai multe îmbrăţişări... Şi sora ta are nevoie să stea cu mama ei.*" Poate bebeluşul să înţeleagă? Cu timpul, o va face. Şi, cel mai important, acest lucru îl face pe copilul mai mare să simtă că nevoile sale sunt la fel de importante pentru voi ca şi cele ale bebeluşului. Acceptarea sentimentelor sporeşte inteligenţa emoţională a tuturor membrilor familiei.

4. **Daţi-i copilului mai mare anumite responsabilităţi.** Copiilor le place să fie responsabili de ceva. Ce-aţi zice dacă l-ar distra pe bebeluş în timp ce voi îi schimbaţi scutecul sau dacă i-ar cânta înainte de culcare? Cel mare îşi va lua rolul foarte în serios dacă şi voi o veţi face.

5. **Folosiţi timpul de conectare fizică pentru a creşte apropierea din relaţia dintre fraţi.** Ori de câte ori este posibil, cuibăriţi-vă împreună cu bebeluşul şi copilul mai mare, astfel încât sentimentele de iubire profundă pe care le vor trăi în braţele voastre să se transfere şi de la unul la altul. Dacă veţi reuşi să-i faceţi pe amândoi să râdă, oxitocina pe care o vor elibera îi va ajuta să se apropie unul de celălalt. Şi, oricând puteţi, aşezaţi-vă pe podea alături de copilul mai mare când acesta se joacă, purtând bebeluşul şi dându-i ocazia să-l observe pe fratele său.

6. **Încurajaţi-l pe cel mare să-l distreze pe bebeluş.** Celor mici le place când fraţii mai mari fac feţe-feţe pentru ei. Pe măsură ce

nou-născutul începe să reacţioneze cu zâmbete şi râsete, atrageţi-i atenţia celui mare asupra afecţiunii manifestate de bebeluş. În scurt timp, îşi vor crea propriul circuit de amuzament şi adoraţie.

7. **Nu minimalizaţi trăirile bebeluşului pentru a-l face pe fratele mai mare să pară mai puternic.** Adesea, părinţii fac remarci discreditante la adresa nou-născutului, pentru a-l face pe fratele mai mare să se simtă mai bine. (*„Ce urât miros bebeluşii! Mă bucur că tu mergi singur la oliţă.*") E în regulă ca cel mare să se simtă furios sau gelos, dar nu e bine să-i înjosim pe alţii. Aşa că nu fiţi răutăcioşi când vorbiţi despre bebeluş, nici măcar în glumă, pentru că astfel îi permiteţi şi celui mare să folosească remarci răutăcioase. În schimb, rezistaţi tentaţiei de a face comparaţii. Fiecare copil e minunat şi fiecare are nivelul său de dezvoltare. Apreciaţi copilul fără a-l compara cu ceilalţi.

8. **Faceţi eforturi pentru a crea o atmosferă de preţuire în căminul vostru.** În fiecare seară, la cină, rugaţi fiecare membru al familiei să găsească măcar un lucru anume pe care să îl „aprecieze" la ceilalţi: *„Îi sunt recunoscător tatei că a gătit o masă atât de delicioasă... Îi sunt recunoscător lui Jasmine că mi-a fost de aşa mare ajutor astăzi la cumpărături... Îi sunt recunoscătoare lui bebe Jack că a dormit mai mult la prânz, pentru că am putut să mă joc cu Jasmine jocul acela amuzant cu animalele de la Zoo.*" În acest fel vă veţi ajuta copiii să-şi formeze obiceiul de a-şi aprecia fraţii, înlăturând totodată resentimentele. Înainte să vă daţi seama, vor începe să-şi spună lucruri încurajatoare reciproc în mod spontan.

9. **Faceţi ceva pentru voi înşivă.** Rugaţi pe altcineva să preia bebeluşul, dacă acest lucru e posibil, şi faceţi o baie. Dacă doi sau mai mulţi copii au nevoie de voi exact în acel moment, aşezaţi-vă pe podea şi împliniţi-le nevoile cât de bine puteţi, dar promiteţi-vă că, imediat ce un alt adult va fi prezent, veţi lua o pauză pentru voi. Copiii au nevoie să rămâneţi echilibraţi din punct de vedere

emoţional, iar asta presupune să aveţi plin propriul rezervor de resurse. Găsiţi o cale de a rămâne echilibraţi şi strecuraţi această nevoie în programul vostru. Pentru a putea construi o relaţie sănătoasă între fraţi e nevoie ca voi înşivă să vă simţiţi împliniţi.

Dacă aveţi un nou-născut şi aţi reuşit să ajungeţi cu cititul până aici, imaginaţi-vă că auziţi mai multe perechi de palme aplaudând. A avea grijă de un bebeluş poate fi extenuant, copleşitor, chiar şi atunci când nu aveţi mai mulţi copii. Îngrijirea unui nou-născut atunci când mai aveţi un alt copil mic este pur şi simplu un act de eroism.

Având în vedere cât de solicitaţi sunteţi, ideea de a pune în aplicare sugestiile din această carte poate părea intimidantă într-o oarecare măsură. Însă nu trebuie să le încercaţi pe toate. Alegeţi una sau două idei care vă plac pe măsură ce citiţi. Oricare dintre sugestiile prezentate va avea un efect pozitiv, aşa că, dacă aveţi mai multă energie, puneţi mai multe în aplicare. Dar nu e nevoie de toate – aceasta nu ar face decât să vă extenueze, iar ultimul lucru de care au nevoie copiii este un părinte şi mai extenuat. Aşa că nu urmaţi aceste sfaturi în detrimentul somnului sau al unui duş sau al unui moment de linişte pentru voi înşivă. Baza unei relaţii pozitive între fraţi este un părinte care îşi poate păstra calmul. Stabiliţi-vă ca prioritate să aveţi grijă de voi, ca să puteţi fi acel părinte de care au nevoie copiii şi bucuraţi-vă de aceste prime luni de după extinderea familiei.

11

Construirea unei fundații pozitive atunci când bebelușul începe să meargă de-a bușilea

A vrut să știe dacă îl putem vinde pe fratele lui. Când l-am îmbrățișat strâns și l-am întrebat de ce vrea să-l vândă, a spus că s-a săturat ca acesta să-i strice desenele. După două zile, mi-a spus „Mai bine mor dacă tot nu pot colora".

– Cheryl

De multe ori, frații mai mari reușesc să se obișnuiască cu nou-născutul, pentru ca apoi să trăiască un nou val de gelozie când cel mic începe să meargă de-a bușilea și, mai târziu, să facă primii pași. Acest lucru nu trebuie să ne surprindă, pentru că acum cel mic își poate băga nasul peste tot, inclusiv în proiectele artistice ale fraților mai mari. În plus, bebelușii vor începe să-și exprime nevoile mai puternic pe măsură ce se apropie de prima aniversare, așa că va fi mai complicat să le distragem atenția. Își vor dori tot ce au și frații mai mari și vor face gălăgie pentru a obține ce vor. E imposibil să ajungi cu ei la o înțelegere și pot deveni agresivi. De asemenea, cuceresc aproape zilnic noi praguri în dezvoltare și devin incredibil de simpatici. Cum ar putea fratele mai mare să concureze cu așa ceva? Însă îl putem ierta dacă-și dorește să-și vândă fratele, mai ales atunci când bebelușul are între opt luni și un an și jumătate.

Din fericire, fraţii mai mari se adaptează cu bine şi chiar ajung să se bucure de progresele celor mici, dacă le oferim puţin sprijin. Dacă îi lăsăm să se descurce singuri, e mai probabil să apeleze la agresivitate sau să-şi piardă speranţa şi să se lase copleşiţi de resentimente. Au nevoie de îndrumare din partea părinţilor pentru a învăţa să-şi exprime nevoile, să-şi protejeze lucrurile şi să găsească modalităţi constructive prin care să-şi pună în cuvinte sentimentele, inclusiv pe cele de gelozie şi de nervozitate. Dacă îi vom permite bebeluşului să strice desenele şi să dărâme turnurile fraţilor mai mari, nu ne putem aştepta la o relaţie bună între ei.

Capitolul de faţă vă va arăta cum puteţi sprijini fiecare copil pe perioada acelor luni, adesea spinoase, după ce bebeluşul începe să meargă de-a buşilea, dar nu a început încă să vorbească cu adevărat.

Zece sfaturi pentru a menţine un cămin liniştit atunci când bebeluşul creşte

Obişnuiam să insist ca cel de şase ani să se joace cu cel de un an, însă cel mare ţipa mult la fratele lui mai mic. După ce am înţeles că, de fapt, nu e treaba lui să se joace cu cel mic, situaţia s-a îmbunătăţit mult. Bineînţeles, cel mic încă vrea să vadă tot ce face fratele lui mai mare, aşa că am mult de furcă să-i distrag atenţia, dar acum au o relaţie mult mai bună.

– Michelle

Ca şi alte fiinţe umane care trăiesc împreună, chiar şi cei mai iubitori fraţi au zile proaste şi conflicte. Dar multe dintre tensiunile dintre ei pot fi evitate respectând câteva strategii de bază.

1. **Asiguraţi-vă că cel mare îşi poate proteja lucrurile de bebeluş.** Dacă cel mic îi dărâmă constant turnurile din cuburi, e firesc să devină frustrat. Amenajaţi-i o masă de lucru la care bebeluşul să nu poată ajunge. Asiguraţi-vă că ştie că există un plan B (jucaţi-vă „Mami, am nevoie de tine!", joc pe care l-am explicat la pagina 299) şi răspundeţi-i cât mai repede atunci când are nevoie de

ajutorul vostru pentru a se apăra în fața explorărilor bebelușului în spațiul lui.

2. **Nu îi cereți fratelui mai mare să se joace cu cel mic.** Trebuie să fie respectuos și amabil, dar nu este bona lui și nu e treaba lui să-l includă mereu în jocul său pe fratele mai mic. A-i face pe cei mari responsabili de grija celor mai mici alimentează, de cele mai multe ori, apariția resentimentelor între ei.

3. **Descrieți cu entuziasm orice face unul dintre copii și are un efect pozitiv asupra celuilalt.** Copiii sunt ca niște mici detectoare pentru energia noastră. Dacă simt o energie mai puternică din partea părinților atunci când îl lovesc pe bebeluș decât în situațiile în care îl mângâie cu blândețe, este foarte posibil ca pe viitor să acționeze după cum au simțit implicarea voastră. În schimb, încurajați în mod activ interacțiunile pozitive. Întotdeauna veți reuși să găsiți ceva pozitiv, chiar și în zilele în care totul pare să meargă rău:

- *„Ai observat că bebelușul era agitat și ți-ai dat seama ce are nevoie! Uau!"*
- *„Sora ta chiar zâmbește când îi cânți."*
- *„Îl lași să se uite la mașinuța ta... Uite, ce fericit e! Știu că mașina aceea e specială pentru tine... Să mă anunți dacă ai nevoie de ajutor când o s-o vrei înapoi."*

4. **Pe măsură ce bebelușul dobândește noi abilități, puneți o parte dintre ele pe seama copilului mai mare.** În definitiv, cercetările arată că frații mai mari sunt, adesea, cel mai eficient exemplu și învățător pentru copiii mai mici, care își doresc în mod firesc să-i imite pe frații lor mai capabili.[1] *„Uite, a învățat să folosească lingura, pentru că te-a văzut pe tine."* E greu pentru copilul mai mare să vă vadă entuziasmați când exclamați pentru că bebelușul a mai învățat ceva, dar îi va fi mai ușor atunci când își va asuma

rolul de învăţător. În plus, e mult mai probabil să vrea să aibă un rol activ în interacţiunile cu cel mic.

5. **Regândiţi întreaga idee de a împărţi.** Pentru a încuraja generozitatea, ajutaţi copiii să înveţe să facă cu rândul, folosindu-vă de ideile despre împărţit din capitolul 6.

6. **Nu îi forţaţi să stea împreună.** Dacă cel mare se opune vehement să facă baie cu fratele lui, încercaţi să vă organizaţi pentru a-i spăla separat, chiar dacă nu veţi reuşi întotdeauna. În cazul în care cel mic întrerupe mereu povestea, culcaţi-l întâi pe el, pentru ca fratele mai mare să aibă parte de un moment liniştit înainte de culcare.

7. **Observaţi care sunt momentele din zi care ridică cele mai multe probleme şi organizaţi programul în funcţie de acestea.** Atunci când cel mare se întoarce de la grădiniţă şi nu e în formă maximă, puneţi-l pe bebeluş într-un *sling* şi schimbaţi starea tuturor cu o mică „petrecere dansantă în familie", care îi va face pe toţi să râdă şi să cânte. În acele momente în care trebuie să pregătiţi cina, luaţi-l cu voi pe copilul mai mare să vă ajute în bucătărie, în timp ce copilul mai mic se joacă pe podea sau vă priveşte din *sling*-ul montat în spate.

8. **Identificaţi semnalele care arată că un conflict e pe cale să izbucnească.** Dacă observaţi că unul dintre copii devine iritat, interveniţi *înainte* să răbufnească. Uneori, copiii au nevoie de ajutor pentru a trece peste o provocare în relaţia cu fraţii. Alteori, sunt doar ţâfnoşi şi se descarcă pe cel de lângă ei. În acest caz, o reconectare cu voi – mai ales prin râs – elimină tensiunea, dar promiteţi-vă să începeţi să apelaţi la metodele de prevenire a conflictelor (descrise în capitolul 2) pentru a-l ajuta să-şi regleze sentimentele, începând chiar de astăzi.

9. **Nu luaţi partea niciunuia dintre copii.** Dacă îl certaţi pe copil pentru că nu se poartă mai frumos cu fratele mai mic, nu veţi ajunge la niciun rezultat. De fapt, atunci când copiii au impresia că părinţii îi iau apărarea celui mic, vor deveni şi mai refractari şi mai agresivi cu acesta.[2] Aşa că trataţi ambii copii ca şi cum ar avea roluri similare în apariţia problemei, chiar dacă unul dintre ei este bebeluş.

   În loc de: *„Nu mai fi aşa de răutăcios cu fratele tău!"*

   Descrieţi ceea ce observaţi, fără a acuza pe nimeni: *„Aud voci ridicate... Se pare că nu reuşiţi să vă înţelegeţi... Amândoi vreţi camionul... Acum e la David şi Malik plânge... Ce putem face ca să rezolvăm problema?"*

10. **În loc să aplicaţi pedepse, ajutaţi-i pe copii să-şi regleze emoţiile şi încurajaţi-i să se împace după o ceartă.** În calitate de părinţi, este de înţeles că ne dorim cu disperare să punem capăt conflictelor dintre fraţi. Aşa că ne grăbim să aflăm a cui a fost vina, să-l considerăm pe unul dintre copii drept atacator. Din păcate, acest lucru nu face altceva decât să întărească rolurile de victimă, respectiv atacator. Familiile care pedepsesc copiii pentru că se ceartă intră adesea într-un cerc de răzbunări. În schimb, în familiile în care nimeni nu învinovăţeşte niciun copil, ci aceştia sunt încurajaţi să-şi „repare" relaţiile după o ceartă, în cele din urmă copiii se vor apropia.

Cum să vă împărţiţi timpul

Mama ta te strigă mereu folosind alt nume sau spune „nu acum" şi „imediat" şi „nu vezi că fac [altceva cu un alt copil care nu eşti tu]"... Dar aceste resurse limitate, cele care mă fac să mă simt vinovată şi nepregătită, presupun că trebuie să înveţe să aibă răbdare. Trebuie să găsească o cale să împartă, să aştepte, să se descurce fără, să

facă cu rândul – şi să ceară ce vor şi ce au nevoie, chiar dacă nimeni altcineva nu observă că au o problemă.

– KJ Dell'Antonia, „Motherlode", *New York Times*

Probabil că nu e prima dată când auziţi asta, dar cea mai dificilă parte legată de a fi părintele mai multor copii este că cel mic are nevoie de voi 24 de ore pe zi şi şapte zile pe săptămână, în vreme ce fraţii mai mari au, la rândul lor, nevoie de voi aproape la fel de mult. Cum e posibil să vă împărţiţi timpul atunci când mai mulţi copii vă cheamă de urgenţă?

1. **Nu vă împărţiţi timpul în mod egal. În schimb, împliniţi punctual nevoile fiecărui copil.** În mod firesc, bebeluşul are nevoie de voi aproape permanent, în timp ce copilul de trei ani poate face unele lucruri singur şi chiar se poate juca fără să interveniţi pentru scurt timp. Nevoile copilului de cinci ani vă solicită un timp mai îndelungat decât cele ale fratelui mai mare, de opt ani, care la rândul lui are nevoie de voi mai mult decât cel de unsprezece ani. Aşa că nu toţi copiii vă solicită în aceeaşi măsură. *Ceea ce au ei nevoie este să ştie că pot conta pe voi atunci când această nevoie apare.*

2. **Lăsaţi-l pe bebeluş să se joace un timp în linişte.** Este o etapă importantă în dezvoltarea bebeluşilor, în care învaţă să se joace în prezenţa voastră, dar nu cu voi. Este primul pas spre iniţiativa proprie, spre stăpânirea unei deprinderi şi spre a învăţa cum să se distreze singuri. Nu sugerez să-l lăsaţi pe cel mic să plângă, ci să-i împliniţi toate nevoile şi chiar să-l lăsaţi din braţe pentru a explora şi a se juca. Dacă plânge, liniştiţi-l, jucaţi-vă puţin cu el şi apoi retrageţi-vă, dar rămâneţi în zonă. Acest lucru vă va permite să vă îndreptaţi atenţia spre ceilalţi copii şi este benefic şi pentru bebeluş. După cum spune Magda Gerber, autoarea cărţii *Your Self-Confident Baby*, „Respectaţi-vă copilul... (şi faceţi-vă viaţa mai uşoară) *fără* a-l «învăţa să se joace»... Vă puneţi pur şi simplu la dispoziţia lui fără a-i insufla propriile voastre dorinţe legate de ce şi cum ar trebui să facă".[3]

3. **Profitaţi de momentele de linişte pentru a vă conecta.** Toţi copiii au nevoie să ştie că sunt văzuţi, auziţi şi apreciaţi – nu la fiecare minut, dar cu siguranţă în fiecare zi. Atunci când unul dintre copii e preocupat să se joace, chiar şi pentru o perioadă scurtă de timp, nu daţi buzna să faceţi curat în bucătărie. Acesta e momentul perfect pentru a sta cu celălalt copil. Nu îi întrerupeţi joaca. Doar priviţi-l şi lăsaţi-l să simtă dragostea şi afecţiunea voastră. Dacă se întoarce spre voi, vorbiţi-i (fără a emite judecăţi), ca să ştie că e prezent pentru voi cu adevărat: *„Cred că e complicat uneori să faci legătura între vagoane"* sau *„Aşadar trebuie să faci mai întâi marginea exterioară a puzzle-ului"*. Veţi fi surprinşi de cât de mult se va relaxa şi va absorbi dragostea voastră, purtând-o apoi cu sine şi fiind dispus să coopereze pentru tot restul zilei.

4. **Faceţi loc în rutina zilei pentru timp cu fiecare copil în parte.** E în regulă să vă împărţiţi atenţia cu toţi copiii în cea mai mare parte a unei zile. Asta înseamnă să fii parte dintr-o familie. Dar asiguraţi-vă că fiecare copil va avea timp exclusiv cu voi zilnic, pentru o perioadă mai scurtă. Încercaţi să faceţi Timp special (citiţi despre „Mentenanţa preventivă – cum să preveniţi conflictele" la pagina 63) zi de zi, cu fiecare copil. Dacă Timpul special are loc doar la sfârşit de săptămână, găsiţi o cale astfel încât fiecare copil să aibă parte de o discuţie plină de afecţiune cât timp îl pieptănaţi dimineaţa sau cât staţi îmbrăţişaţi timp de un sfert de oră ori înainte de culcare.

5. **Fiţi prezenţi.** Nu faceţi mai multe lucruri deodată atunci când în sfârşit aveţi timp exclusiv cu unul dintre copii. Cinci minute de atenţie totală valorează cât o oră de atenţie parţială. Lăsaţi deoparte telefonul. Uitaţi pentru moment de rufele de spălat. Aşezaţi-vă la acelaşi nivel cu copilul şi priviţi-vă în ochi, ca să ştie că-l ascultaţi doar pe el. Vă plictiseşte? Asta pentru că nu sunteţi cu adevărat prezenţi. Încercaţi doar să vă bucuraţi de el. Observaţi curbele obrajilor săi şi mirosul părului. Atunci când renunţăm la orice altceva şi doar ne bucurăm de momentul prezent, nu ne

mai plictisim. De fapt, după ce veți reuși să faceți acest lucru în mod regulat, e posibil să descoperiți o nouă dimensiune a vieții.

6. **Nu ignorați copilul care se poartă frumos.** Se întâmplă foarte frecvent ca un copil să ceară mai puțină atenție decât frații săi și să ajungă să fie ignorat, până când începe să se poarte neadecvat. Toți copiii merită Timp special cu părinții, nu doar cel care pune mai multe probleme. În perioadele în care unul dintre copii are mai multă nevoie de atenție, asigurați-vă că vă conectați cu celălalt copil printr-o îmbrățișare, doar pentru a vedea ce mai face.

7. **Apelați la bunici,** dacă sunteți suficient de norocoși să-i aveți aproape. Atunci când copilul va fi pregătit să doarmă cu bucurie la bunici (sau la un prieten de încredere), profitați de acele momente pentru a organiza o ieșire specială cu celălalt copil.

8. **Ori de câte ori este posibil, preveniți.** Toți frații ajung să se enerveze unii pe alții din când în când. Când sunt obosiți, înfometați sau nervoși, cortexul prefrontal nu reușește să regleze emoțiile. Din fericire, dacă nu suntem prea stresați pentru a observa semnalele de avertizare, de obicei este posibil să simțim dinainte când ni se pregătește o furtună și să intervenim pentru a o preveni. Luați copilul (sau copiii) nervoși în brațe pentru a petrece puțin timp împreună și a le umple rezervorul golit de iubire. Nu aveți suficient timp pentru asta? Poate, dar e mult mai bine decât să fiți nevoiți să vă întrerupeți din ce faceți pentru a interveni atunci când răbufnesc unul împotriva celuilalt.

Cum să ajutați copilul mai mare să-și rezolve problemele cu cel mic

Când fetița avea doi ani, a venit pe lume și fratele ei. Am discutat despre cum știa deja să împartă și să nu dărâme turnurile din cuburi, am făcut comparații legate de ce le place să facă bebelușilor, cum ar fi să dărâme turnurile sau să ia lucrurile altcuiva fără să ceară

permisiunea. După aceea, când fratele ei făcea ceva care o frustra, ne privea și spunea: „Așa fac bebelușii!" Uneori chiar râdea de el.
– Natasha

Până la acest punct din carte, am subliniat importanța împlinirii nevoii copilului de conectare și de atenție, ca să nu dezvolte un sentiment de respingere a bebelușului. Dar, pentru cei mai mulți copii, nu este de ajuns. Este necesar să-l ajutați pe copil să învețe să-și exprime nevoile și să caute soluții pentru rezolvarea problemelor. De ce?

Pentru că bebelușul îi va crea probleme, cum ar fi să-i fure jucăriile, să țipe cu putere sau să-l tragă de păr. Copilul mai mare trebuie să știe ce să facă pentru a rezolva problemele, altfel va face ceea ce fac toți oamenii atunci când sunt atacați – va intra în modul luptă sau fugi. Și, având în vedere că este mai mare decât bebelușul, lupta va fi prima opțiune de pe listă.

Iată cinci pași de bază pentru rezolvarea problemelor, pe care îi veți folosi zilnic pentru a vă ajuta copilul să facă față problemelor care decurg din faptul că are un frate mai mic.

1. **Liniștiți-l, empatizați și oferiți-i copilului cuvintele necesare pentru a-și exprima nevoile.** Atunci când copiii sunt supărați, nu e suficient să le spunem „folosește cuvintele" – au nevoie să știe ce cuvinte să folosească. *„Liniștește-te, dragule, nu e nevoie să țipi la el... Știu că face gălăgie mare și că te dor urechile, dar dacă și tu țipi la el, nu se va opri... Poți să-i spui: «Te rog, nu mai țipa, mă dor urechile... Înțeleg că vrei mașina!»"*

2. **Arătați-i cum să rezolve cu calm problemele.** *„Ești îngrijorat că se atinge de mașinuțele tale... nu te teme, nu e nicio urgență... O să te ajut... Vom rezolva problema asta împreună."* Susținerea voastră îl va ajuta să se liniștească și să iasă din modul luptă sau fugi, pentru a putea gândi mai limpede.

3. **Descrieți problema, astfel încât copilul să învețe să „nu ia lucrurile personal".** *„Ești supărat pentru că vrea să se joace*

cu maşinuţele tale? Iar tu acum le vrei doar pentru tine, dar el le tot ia?" Observaţi că nu spuneţi că vreunul dintre ei ar face ceva greşit. Aţi putea gândi că, evident, cel mare ar putea să împartă pur şi simplu una dintre cele cincisprezece maşini pe care le are, dar sunt ale lui şi, în mod clar, le vrea pe toate în acel moment. Punându-l într-o poziţie defensivă, nu veţi face altceva decât să-l determinaţi să se simtă ameninţat şi să fie şi mai puţin dispus să împartă. Aşa că abţineţi-vă să judecaţi şi enunţaţi pur şi simplu neînţelegerea ca pe o problemă ce trebuie rezolvată.

4. **Implicaţi-l în găsirea unei soluţii.** *„Hmm... Vrei să te joci singur cu toate maşinile... Iar el îşi doreşte şi el o maşină... Mă întreb cum am putea rezolva asta?"* Nu îl forţaţi să rezolve singur, dar îl ajutaţi să înceapă să-şi asume responsabilitatea de a se gândi la o soluţie. Nu uitaţi că dacă îl veţi împinge spre o anumită rezolvare (*„Dă-i odată o maşină!"*), copilul se va simţi forţat şi va opune rezistenţă.

5. **Ajutaţi-l să găsească o soluţie.** Pe măsură ce vor câştiga experienţă în procesul de căutare a unei rezolvări, chiar şi la doi-trei ani copiii vor propune o soluţie. La început, totuşi, s-ar putea să aibă nevoie de ajutor. *„Să vedem, crezi că i-ar plăcea să se joace în schimb cu locomotiva? Vrei să i-o oferi? Încet..."*

Ce să spuneţi atunci când copilul este gelos pe bebeluş

Când copiii se simt înţeleşi, sentimentul de singurătate şi durerea lor se diminuează, iar iubirea lor faţă de părinţi devine mai profundă. Afecţiunea unui părinte joacă rolul de prim ajutor emoţional pentru sentimentele rănite. Atunci când acceptăm cu adevărat supărarea unui copil şi dăm glas dezamăgirii sale, îşi va aduna forţele pentru a confrunta realitatea.

– Haim Ginott, autor al *Between Parent and Child*

Dacă faceţi eforturi să rămâneţi conectaţi cu copilul, e posibil să nu aibă prea multe momente în care să se simtă exagerat de gelos faţă de nou-născut. Cu toate acestea, puteţi fi sigur că vor apărea şi astfel de sentimente. Spuneţi-i că ele sunt perfect normale, ca să nu se simtă un monstru. Recunoaşteţi că trebuie să-i fie greu şi permiteţi-i să-şi trăiască durerea. Încercaţi să-i oferiţi speranţe că, în viitor, situaţia se va îmbunătăţi, dar fără a-i desconsidera supărarea.

„ÎŢI MAI PASĂ VREUN PIC DE MINE?"

„O, dragule, te iubesc atât de mult... Nu aş putea să iubesc niciodată pe altcineva mai mult. Tu eşti singurul meu Aliyah şi nu mai există nimeni ca tine în toată lumea asta. Mă simt aşa de norocoasă să fiu mama ta. Ai impresia că nu-mi pasă? Cred că am fost foarte obosită şi ocupată, aşa că mi-a fost greu să-ţi mai arăt cât te iubesc, cum făceam mai demult. Am suficientă iubire şi pentru tine, şi pentru sora ta. Îmi pare rău că ai simţit că nu-mi mai pasă de tine. Hai să găsim o cale să îndreptăm lucrurile. Cred că avem nevoie să petrecem timp doar noi doi, cât timp bebeluşul doarme. Ce ţi-ar plăcea să facem în Timpul nostru special de astăzi?"

„NU E CORECT! PE MINE NU MĂ AJUŢI NICIODATĂ! ŞI EU AM NEVOIE DE AJUTOR!"

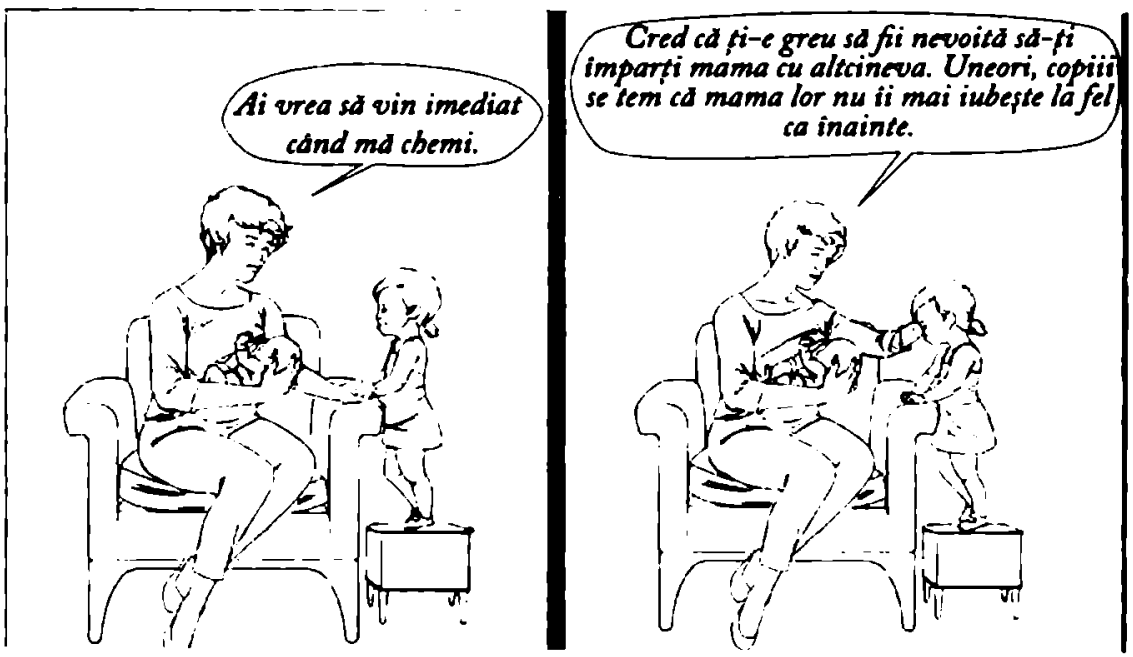
„Ai impresia că mâinile mele sunt mereu prea ocupate cu bebeluşul ca să te mai ajute şi pe tine? Cred că ţi se pare foarte nedrept! E greu să aştepţi, ştiu. Ştiu că şi tu ai nevoie de ajutor şi întotdeauna o să fiu aici să te ajut când ai nevoie de mine. O să încerc să observ mai din timp atunci când ai nevoie de ajutor. Dar nu sunt perfectă, aşa că s-ar putea să nu reuşesc mereu. Crezi că îmi poţi spune când ai nevoie de ajutor, cu propriile tale cuvinte?"

CÂND COPILUL MAI MARE ESTE GELOS...

În loc să-i contestați sentimentele *Încercați să vă conectați*

Îl urăsc pe bebeluș! Cu mine nu te mai joci niciodată!
Nu mai spune asemenea lucruri. Și mă joc cu tine o grămadă!
Of, draga mea, te cred că ți-e greu și ți-e dor să ne jucăm împreună. Nu-ți place când îi dau să mănânce bebelușului și nu mă pot juca cu tine.

Stânga: E firesc să încercați să vă apărați. În schimb, trageți adânc aer în piept și încercați să priviți lucrurile din perspectiva ei.
Dreapta: Empatizați și descrieți problema.


Ai vrea să vin imediat când mă chemi.
Cred că ți-e greu să fii nevoită să-ți împarți mama cu altcineva. Uneori, copiii se tem că mama lor nu îi mai iubește la fel ca înainte.

Stânga: Îi acceptați dorințele și îi îndepliniți dorința în plan imaginar.
Dreapta: Îi acceptați sentimentele profunde.

Nu aș putea să iubesc niciodată pe altcineva mai mult decât pe tine... Indiferent câtă iubire primește bebelușul, va rămâne mai mult decât suficientă pentru tine.
Imediat ce voi avea mâinile libere, ce-ai zice să-l pun pe bebeluș în sling și să ne jucăm jocul tău preferat?

Stânga: Confirmați-i sentimentele voastre.
Dreapta: Împliniți nevoia pe care o exprimă copilul.

„URĂSC SĂ AVEM UN BEBELUȘ!"

„E greu uneori să fii în aceeași casă cu un bebeluș. Înțeleg că ești furios pentru că trebuie să mă împarți și trebuie să fii liniștit când doarme și trebuie să aștepți să-ți vină rândul... Trebuie să fie tare greu, nu-i așa? Întotdeauna îmi poți spune când ți-e greu și eu voi înțelege mereu și te voi ajuta." (Credeți că termenul „ură" cere un răspuns mai dur? Citiți „Când copilul spune că își urăște fratele" de la pagina 145.)

„MAI BINE AȘ MURI!"

Nu intrați în panică. Alege cele mai puternice cuvinte pe care le știe pentru că vrea să vă arate cât e de nefericit. Nu îl contraziceți. În schimb, empatizați și oferiți-i susținere: *„Atât de rău te simți uneori? O, dragule, îmi pare rău că ți-e atât de greu... Vino aici și lasă-mă să*

te ţin în braţe." La modul ideal, după asta va începe să plângă. Dacă se opune, este pentru că-şi foloseşte furia ca scut împotriva durerii. Faceţi o prioritate din practicile de prevenire a conflictelor şi din reconstruirea conexiunii cu el, pentru a-i permite să se simtă suficient de în siguranţă ca să scoată la suprafaţă sentimentele respective. Cu cât veţi fi mai blânzi, cu atât se va îmblânzi şi el, iar vindecarea va veni mai curând.

Ce să faceţi cu smulsul jucăriilor

Cei mai mulţi fraţi mai mari le smulg jucăriile celor mai mici. În definitiv, orice se află în mâna bebeluşului pare dintr-odată mai ispititor pentru fratele mai mare. Smulsul jucăriilor are mereu de-a face cu rivalitatea dintre fraţi? Nu. La doi-trei ani, copiii abia încep să-şi dezvolte abilităţile de socializare, iar smulsul jucăriilor poate fi doar o încercare stângace de a „relaţiona" cu celălalt. În general, bebeluşii nu se supără când un alt copil le ia ceva, aşa că, atunci când smulsul jucăriilor apare doar din când în când, nu e nevoie să interveniţi.

Există însă un motiv pentru care „a-i lua jucăria unui bebeluş" a ajuns să simbolizeze un uşor, dar imoral abuz de putere. De obicei, părinţii se simt inconfortabil atunci când copilul începe să apuce compulsiv lucrurile bebeluşului, pentru că cel mic este lipsit de apărare, incapabil să-şi exprime nevoile. Smulsul constant al jucăriilor nu este benefic pentru bebeluş – care, până la urmă, descoperea jucăria respectivă – şi, de fapt, nu este benefic nici pentru celălalt copil, pentru că orice fel de comportament compulsiv reprezintă un semnal de alarmă–copilul are nevoie de ajutor pentru a-şi controla emoţiile care au determinat acel gest.

1. **Dacă ambii copii râd, nu le stricaţi distracţia.** Bebeluşul ar putea fi mai interesat de joaca cu sora mai mare decât să se agaţe de acea jucărie. Lecţia pe care încercaţi să le-o daţi nu va ajunge la cine trebuie, pentru că pentru ei e doar un joc, nu un furt de jucării operat de copilul mai mare.

2. **Descrieţi ce s-a întâmplat.** *„Bebeluşul îşi agita morişca atât de tare şi râdea... Zack a vrut să încerce şi el morişca... Acum, morişca e la Zack... Bebeluşul pare surprins... Acum Zack agită morişca... şi o tot agită şi o agită... Iar bebeluşul râde şi râde... Râde şi Zack... Acum bebeluşul a luat girafa... Încearcă să o bage în gură... Acum Zack îi ia şi girafa... Bebeluşul pare surprins."*

   De ce e nevoie să descrieţi până la acest nivel al detaliilor? Pentru că, la doi-trei ani, copilul nu e cu adevărat conştient de ceea ce face şi de impactul pe care gestul său îl are asupra fratelui mai mic. El simte doar un impuls şi îi dă curs. Cuvintele voastre îl ajută să-şi dezvolte conştienţa de sine. Iar câtă vreme cel mic, de unsprezece luni, nu e prea sigur de ceea ce spuneţi, pentru el cuvintele voastre îi oferă acceptare, iar asta e tot ce contează.

3. **Empatizaţi şi puneţi întrebări, pentru a genera empatie.** *„Morişca aia sună minunat, nu-i aşa? Ai vrea şi tu să o agiţi... Bebeluşul părea surprins când i-ai luat-o... Mă întreb dacă a terminat să se joace cu ea... Ce crezi că ar răspunde dacă l-am întreba?"*

4. **Învăţaţi-l pe copilul mai mare să-i propună bebeluşului să facă „schimb".** Dar cum ştiţi dacă bebeluşul a terminat să se joace cu jucăria respectivă? Întrebaţi-l, folosindu-vă de limbajul bebeluşilor: acţiunea. *„Vrei morişca? Mă întreb dacă bebeluşul a terminat să se joace cu ea. Nu vrei să-i aduci o altă jucărie, să vedem dacă e pregătit să facă schimb? În felul ăsta, vei şti dacă a terminat să se joace cu morişca."* De cele mai multe ori, bebeluşul va accepta cu bucurie schimbul. Cel mai probabil, va crede că e un joc. E în regulă. Astfel, pregătiţi terenul pentru când bebeluşul va începe să se opună schimburilor, iar copilul mai mare va înţelege să respecte dreptul celui mic de a avea mai mult timp cu jucăria respectivă.

5. **Dacă cel mare nu e capabil să respecte rândul bebelușului și va continua să-i smulgă jucăriile, acest lucru nu are de-a face cu jucăria.** Comportamentul compulsiv de orice fel arată o nevoie mai profundă neîndeplinită sau un sentiment neexprimat prin cuvinte. Altfel spus, dacă cel mare smulge „mereu" orice s-ar afla în mâna bebelușului înseamnă că are niște trăiri intense care îl fac să apuce brutal orice poate de la fratele său. Ipoteza cea mai plauzibilă este că se simte forțat să împartă prea multe cu fratele mai mic, inclusiv pe părinții săi, și că are mare nevoie de atenție. Cel mai potrivit mod de a-l ajuta pe copilul mai mare să își proceseze aceste sentimente intense este o criză de nervi programată (vedeți în capitolul 2).

Ca întotdeauna, pentru a vă apropia de o criză programată, stabiliți o limită, manifestându-vă în același timp compasiunea. Atunci când copilul vrea să smulgă ceva de la bebeluș, puneți-vă mâna pe jucărie pentru a-l opri. Spuneți-i: *„Înțeleg că vrei lucrul acela... Dar e încă rândul bebelușului... Rândul tău este după al lui... O să te ajut să aștepți."*

Dacă a apucat deja jucăria, ar trebui să-i cereți să o dea înapoi. Așezați-vă pe podea lângă copil și puneți mâna pe jucărie. *„Hei, dragule – se pare că bebelușul este supărat. Era încă rândul lui și nu e pregătit să-ți dea încă jucăria. Vrei să încerci să faceți un schimb? Hmm... se pare că nu vrea altceva în schimb, doar jucăria aceea. E timpul să i-o dai înapoi. Când își va termina rândul, atunci o să ți-o dea și ție."* Ar trebui să-i smulgeți și voi jucăria copilului mai mare? Nu. Dar dacă mâna voastră e pe ea, fie o să v-o dea, fie va începe să plângă, rămânând agățat de ea. Înainte să apucați să vă dați seama, va începe să vă arate toate acele lacrimi și temeri care l-au determinat din capul locului să-i smulgă jucăria bebelușului. (Citiți „Crizele programate" de la pagina 70 și „A împărți – o altă perspectivă" de la pagina 175.)

Când copilul e agresiv cu bebelușul

Dacă cel mare îl lovește pe bebeluș, e firesc să fiți furioși. Veți simți o pornire puternică să-i dați o lecție și, probabil, vă veți dori să-l loviți, la rândul vostru, chiar dacă vă veți reprima acest gând. E dificil să vedeți lucrurile din perspectiva lui. Dar gândiți-vă cum v-ați simți dacă partenerul vostru ar părea dintr-odată îndrăgostit de altcineva. E posibil ca și voi să aveți o ieșire. Orice copil care își lovește fratele sau sora mai mică are o suferință. Are nevoie de ajutorul părinților pentru a și-o vindeca.

Henry, în vârstă de trei ani, se joacă cu Sophie, care are unsprezece luni, smulgându-i o jucărie din mână. Sophie se bucură de atenția lui și reacționează la acest joc interesant râzând, în special pentru că el îi dă înapoi jucăria de fiecare dată. Dar Henry devine tot mai dur, iar Sophie se agață tot mai tare de jucărie. La un moment dat, i-o trage foarte brutal. Sophie începe să plângă. Henry, care se simte vinovat, spune: „*Te porți de parcă ai fi un bebeluș!*" și se întinde spre ea și i-o îndeasă înapoi, cu putere. Acum Sophie urlă de-a dreptul.

Dacă tatăl lor ar fi observat jocul pe măsură ce acesta a devenit tot mai dur, ar fi putut interveni punându-se între copii și implicându-se în joc: „*Hei, cum rămâne cu mine? Nu vrei să iei jucăria de la cineva pe măsura ta? Oaaaaa... Mi-ai luat jucăria!*" Toată lumea ar fi început să râdă, dându-i astfel lui Henry prilejul de a se descărca de tensiunea pe care o resimte pentru că trebuie să „împartă" totul cu sora lui. Dar tatăl, care e și el doar un om și un părinte, încerca să facă trei alte lucruri și se bucura de un moment de liniște. Ce ar mai fi de făcut acum?

Orice fel de pedeapsă îl va face pe Henry să se simtă și să se poarte mai rău. (Vedeți capitolul 2 și capitolul 5.) Ceea ce îl va face să se oprească din lovit este ajutorul primit în controlarea sentimentelor care l-au determinat să fie agresiv. Dar asta nu înseamnă să nu stabilim o limită fermă referitoare la violență.

În primul rând, tata o ridică pe Sophie, care urlă. Își reprimă pornirea de a țipa la Henry. De fapt, se abține să interacționeze cu el în orice fel până când reușește să se calmeze puțin. Apoi, își adună

resursele şi se concentrează asupra lui Sophie, ceea ce îl ajută să facă trecerea de la starea nu-te-pune-cu-bebeluşul-meu la cea de părinte iubitor.

Tata: Au! Asta a durut! (*Sophie confirmă din cap, plângând cu foc.*) Atunci când te împinge cineva, îţi sunt rănite şi corpul, şi sentimentele!... Spune-mi cum a fost, Sophie.

Sophie plânge încă şi mai tare preţ de câteva clipe, aşa cum facem cu toţii atunci când suferim şi primim atenţie şi afecţiune. În curând, totuşi, îşi revine şi se întinde spre jucărie, care a fost abandonată pe podea. Tata o lasă jos împreună cu jucăria, trage adânc aer în piept pentru a se calma şi se întoarce către Henry. Ştie că Henry e speriat şi că nu va învăţa nimic în această stare, aşa că încearcă să fie cald şi să folosească un ton neutru, care să nu-l facă să se simtă acuzat.

Tata: Pe sora ta a durut-o, nu-i aşa?
Henry: Bănuiesc. E un bebeluş plângăcios.

Tatăl nu muşcă momeala. Se aşează pe podea lângă Henry şi stabileşte contact vizual cu el. Respiră profund, făcând eforturi să rămână calm şi amabil. În mod firesc, are o mină serioasă.

Tata: Ei bine, toată lumea mai plânge din când în când. Cu siguranţă Sophie plânge când se loveşte, la fel ca noi toţi. Ce s-a întâmplat, Henry?
Henry: Nu a vrut să-mi dea jucăria.

Henry pare impasibil. Să fie lipsit de remuşcări? Nu. Îi e ruşine şi îi e frică de ceea ce urmează să-i spună tatăl lui. E în starea de „luptă sau fugi" – în cazul de faţă, închidere în sine. Aşa pare pe dinafară, ca şi cum nu ar simţi nimic.

Tata: Era jucăria ta şi o voiai.
(Empatizează.)
Henry confirmă din cap, dar nu spune nimic.

Tata: Cred că ai fost foarte supărat dacă ai ajuns s-o loveşti... Îmi pare rău că nu am fost aici să te ajut.

Chiar se învinovăţeşte tatăl? Nu. Îi dă doar un exemplu pentru asumarea responsabilităţii. Această atitudine îi lasă puţin loc lui Henry să nu mai fie atât de defensiv. Îi aruncă o privire rapidă tatălui – *Oare e posibil să înţeleagă?* – şi apoi se uită din nou în altă direcţie.

Tata: Înţeleg că te-ai supărat pe ea. Dar loviturile dor. Nu pot să te las să o loveşti pe sora ta.
Henry pare că nu mai ascultă şi se uită în altă parte. Tata ştie că Henry încearcă să îndepărteze unele sentimente puternice în legătură cu care are nevoie de ajutor. Se apropie şi-l trage pe Henry cu blândeţe lângă el.
Tata: Uneori, ajungi să te înfurii tare pe sora ta, nu-i aşa?
Henry *(se uită spre el, testându-l)*: O urăsc.
Tata *(ignorând bomba cu ură)*: Uneori devii aşa de furios încât ai impresia că o urăşti. *(Încearcă să treacă dincolo de furie, pentru a ajunge la sentimentele mai vulnerabile care o determină.)* Îmi spui că nu e corect ca ea să doarmă mereu cu noi. Poate că te gândeşti că ea are parte de totul, în vreme ce tu rămâi pe dinafară?
Henry *(ţipând)*: Dar sunt lăsat pe dinafară! De ce a trebuit să mai luaţi un bebeluş?! Acum nu mai aveţi deloc timp pentru mine! De ce nu puteţi să o trimiteţi înapoi? A stricat totul!
Tata: Îţi lipseşte viaţa noastră de dinainte.

Henry izbucneşte în plâns şi îşi îngroapă faţa în umărul tatălui. În timp ce plânge în hohote, tata îi spune: *„Poţi să plângi cât ai nevoie. Eu sunt chiar aici. ÎNTOTDEAUNA sunt aici pentru tine, orice ar fi, chiar dacă mai avem sau nu un bebeluş."* Nu încearcă să oprească plânsul lui Henry. Îl ajută să se simtă suficient de în siguranţă încât să lase să iasă la suprafaţă toată durerea.

La început, Sophie e deranjată de plânsul lui Henry, aşa că tatăl face partea cea mai dificilă din întregul proces – o asigură că totul e în regulă şi o ţine la distanţă de Henry, care dă puternic din

picioare, în timp ce-l linişteşte pe acesta. Are câte un braţ în jurul fiecărui copil.

Tata: E în regulă, Sophie. Henry e doar trist acum.
În cele din urmă, Henry termină de plâns şi se cuibăreşte în poala tatălui său. Sophie s-a dus până la şina de tren din partea cealaltă a camerei şi se joacă fericită cu vagoanele, fără să mai asculte discuţia.
Tata: Ştii că nu aş putea iubi pe nimeni altcineva mai mult decât pe tine, da? Tu eşti singurul Henry pe care îl am şi tu ocupi singurul loc în inima mea pe care îl am pentru un băiat pe nume Henry. Tu eşti Henry al meu şi eu sunt tatăl tău, şi o să te iubesc mereu, fie ce-o fi.
Henry dă din cap.
Tata: Ştiu că uneori te temi că o iubim mai mult pe Sophie. Dar asta nu e adevărat. Oricâtă iubire i-am oferi surorii tale, întotdeauna va fi suficientă pentru tine. Îmi poţi spune oricând te mai simţi dat deoparte sau furios, ştii asta.
Henry dă din nou din cap.
Tata: Cum rămâne cu lovitul?
Henry: E rău.
Tata: Păi, şi ce se întâmplă atunci când loveşti?
Henry: O păţesc.
Tata: Şi mai ce?
Henry: Sophie plânge.
Tata: De ce plânge?
Henry: Pentru că o doare.
Tata: Şi tu cum te simţi pe dinăuntru?
Henry *(uitându-se în altă direcţie)*: Rău.
Tata: Da, Henry. Te simţi rău pentru că, atunci când lovim, cealaltă persoană suferă, iar pe noi pe doare sufletul. Oamenii nu trebuie loviţi. Oamenii trebuie iubiţi. La fel cum mama ta şi cu mine te iubim şi te îmbrăţişăm. Deci ce ai putea face în loc să o loveşti pe sora ta atunci când îţi vine să o loveşti?
Henry: Să te chem pe tine?

Tata: Da, te foloseşti de cuvinte şi mă anunţi. Dacă ai nevoie de ajutor ca să-ţi reglezi sentimentele sau să-ţi protejezi jucăriile, mă strigi şi o să fiu mereu aici să te ajut. Ce altceva?
Henry: Să-i dau altă jucărie?
Tata: Da, ce idee bună! Şi dacă eşti foarte furios, ai putea să faci stânga împrejur şi să loveşti canapeaua?
Henry: Cred că da. Dar ceea ce vreau cu adevărat este un sac din acela de dat cu pumnul. Care se dă peste cap.
Tata: Vrei să spui în locul surorii tale?
Şi tatăl, şi Henry încep să râdă.

E o dovadă de răutate ceea ce a spus? Nu cred. Eliberează tensiunea. Sophie nu asculta. Iar tatăl îi reaminteşte rapid limita.

Tata: E o idee bună. Sacii de lovit sunt făcuţi ca să se dea peste cap, iar surorile mai mici pentru a fi iubite. Hai să ne gândim la un astfel de sac. Dar, pentru moment, cred că ai de reparat ceva cu sora ta. Ce ai putea face ca să o ajuţi să se simtă din nou în siguranţă lângă tine?
Henry: Aş putea să o îmbrăţişez.
Tata: Ştiu că i-ar plăcea asta, doar să fii blând. Ţie ţi-ar plăcea?
Henry: Da. Uneori, e în regulă. Pentru un bebeluş.

Este oare necesar să-l facă pe Henry să se simtă prost în legătură cu ceea ce a făcut? Nu. Ştie deja că a rănit pe cineva; doar că, sub presiunea tuturor acelor sentimente pline de ură, nu a reuşit să se abţină. Ţipatul, pedepsitul, timpul de liniştire şi cearta l-ar face toate să se simtă mai prost, convingându-l că părinţii lui nu-l mai iubesc, indiferent de ceea ce spun. În acest caz, de ce nu i-ar face viaţa mizerabilă surorii lui?

În schimb, ce face tatăl?

În loc să-i pedepsiți

Încercați să preveniți

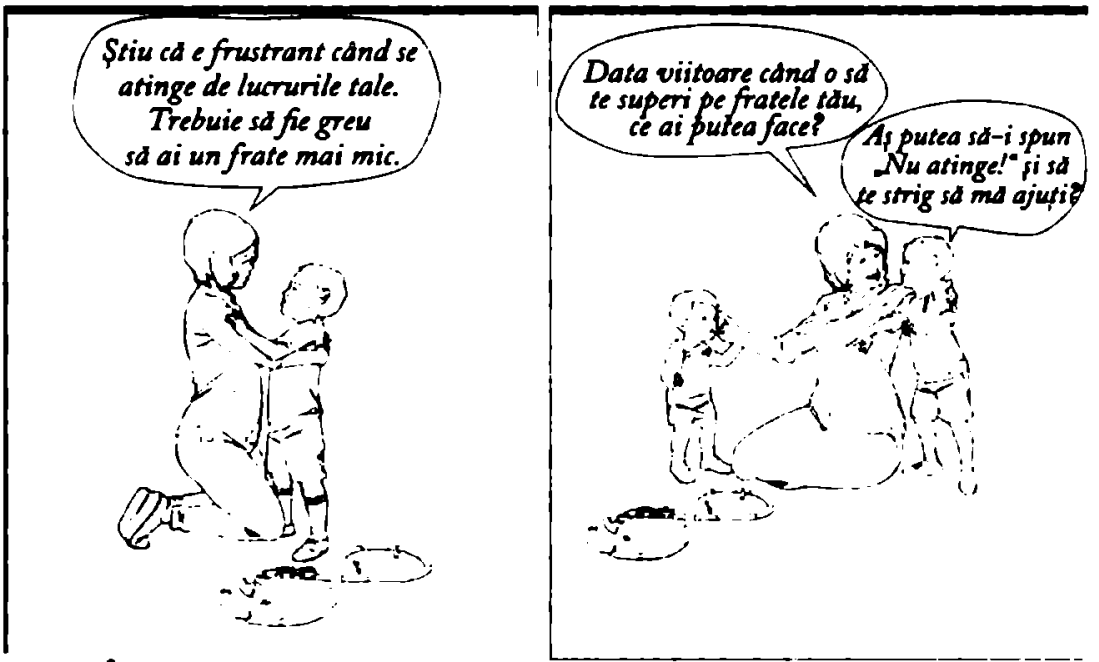
Stânga: Copiii lovesc atunci când nu știu cum altfel să-și exprime sentimentele. Pedepsele nu îi ajută să le treacă supărarea; durerea și frica lor vor crește.
Dreapta: Atunci când e posibil, preveniți loviturile. Acceptarea sentimentelor îi ajută pe copii să-și gestioneze emoțiile, ca să nu se mai lase conduși de ele.

Când prevenirea dă greș

Preveniți următoarele lovituri

Stânga: În primul rând, îngrijiți copilul care a fost lovit. Nu interacționați cu cel care l-a lovit până când nu puteți face acest lucru cu calm.
Dreapta: Empatizați și amintiți, în același timp, limitele.

Ajutați copiii în legătură cu sentimentele lor


Știu că e frustrant când se atinge de lucrurile tale. Trebuie să fie greu să ai un frate mai mic.
Data viitoare când o să te superi pe fratele tău, ce ai putea face?
Aș putea să-i spun „Nu atinge!" și să te strig să mă ajuți?

Stânga: Îi acceptați punctul de vedere.
Dreapta: După ce s-a liniștit și v-ați conectat, îndrumați-l să găsească o soluție pentru a preveni loviturile pe viitor.

1. Îi transmite lui Henry mesajul că, deși acțiunile sale trebuie să se încadreze în anumite limite – loviturile dor și nu sunt permise –, orice fel de sentimente sunt acceptate.

2. Îl ajută pe Henry să-și „exprime" emoțiile care l-au măcinat și care i-au declanșat comportamentul agresiv, pentru ca aceste sentimente să se disipeze. Acest lucru îi topește armura care s-a format în jurul inimii lui Henry, așa că se va simți mai puțin furios pe sora lui și în general mai cooperant.

3. Se reconectează cu el, pentru ca Henry să știe că e apreciat, și nu înlocuit.

4. Îl asigură din nou pe Henry că le poate spune părinților ceea ce simte și le poate cere ajutorul. Nu va fi lăsat singur chinuindu-se să se controleze pentru a nu o lovi pe sora lui.

5. Îl ajută pe Henry să observe că lovitul nu o rănește doar pe sora lui – ci și sentimentele sale vor fi rănite.

6. Îi dezvoltă lui Henry capacitatea de introspecție, care îl va ajuta în viitor să-și regleze comportamentul.

7. Îi dezvoltă lui Henry empatia față de sora lui, subliniind faptul că loviturile sunt un mod dureros de a interacționa cu o altă persoană, în loc să le eticheteze pur și simplu drept un gest greșit.

8. Îl ajută pe Henry să se gândească și la alte modalități de a-și gestiona pe viitor sentimentele. Henry este deschis la aceasta, pentru că nu a fost făcut să se simtă ca și cum ar fi o persoană rea. Acest lucru l-ar fi pus într-o poziție defensivă.

9. Îl încurajează pe Henry să-și „repare" relația cu sora lui.

10. Îl ajută pe Henry să râdă pe seama situației, ceea ce elimină frica și îl ajută să înțeleagă faptul că sentimentele nu sunt pentru totdeauna – ele pot fi exprimate și apoi ne simțim mai bine. Acest lucru declanșează procesul de vindecare.

11. Îl ajută pe Henry să-și depășească furia și să intre într-o stare de generozitate emoțională, în care poate recunoaște că are sentimente pozitive față de sora lui.

Poate cel mai important lucru este că Henry învață că are un tată care îl iubește așa cum e, orice ar fi. Acest lucru va forma, treptat, baza unei fericiri interioare de nestrămutat, care îi va permite să se descurce în viață în orice situație – inclusiv, la un moment dat, în aceea de frate mai mare.

Pentru mai multe informații despre cum să faceți față loviturilor, citiți „Copilul trebuie pedepsit atunci când e agresiv?" de la pagina 151.

Şi dacă agresorul e prea mic ca să înţeleagă?

În general, copiii mici învaţă să vorbească mai repede dacă folosim cu ei limbajul obişnuit, în loc să stâlcim cuvintele. Amintiţi-vă că limbajul receptiv este întotdeauna mai dezvoltat decât cel expresiv, astfel că bebeluşii şi copiii de doi-trei ani pot înţelege mult mai multe decât ne imaginăm. Dar pentru că părinţii îmi spun adesea că vor cuvinte pe care cel mic, care nu vorbeşte încă, să le înţeleagă, iată în cele ce urmează o versiune a dialogului de mai sus adaptat pentru un copil de doi-trei ani.

1. **Descrieţi ce s-a întâmplat.** *„Ai lovit-o pe Amelia. Au! Loviturile dor. Amelia a plâns... Tu ai fost FURIOS!"*
2. **Empatizaţi.** *„Amelia te-a tras de păr. Au! Te-a durut şi ai fost furios!"*
3. **Ajutaţi copilul să propună soluţii pentru data viitoare.** *„Fără lovituri. Loviturile dor. Poţi să mă strigi să vin să te ajut? Spune MAMI! Strigă-mă acum... Aşa. Vezi, vin. Uite-mă!"* Luaţi copilul în braţe, îmbrăţişaţi-l strâns şi faceţi-l să râdă, iar acest lucru va duce la o asociere pozitivă cu momentul în care vă cheamă pentru că are o dispută cu fratele mai mic. (Citiţi despre jocul „Mami, am nevoie de tine!" în secţiunea „Folosirea jocurilor pentru a-l ajuta pe copil să-şi controleze gelozia" de la pagina 297.)
4. **Ajutaţi copilul să-şi repare relaţia cu fratele.** *„Ne atingem foarte blând, aşa, uşor... Vezi, îţi zâmbeşte!"*

Ce să faceţi dacă bebeluşul e cel agresiv?

Pe măsură cu bebeluşii cresc, nu vor fi ocoliţi nici ei de sentimentul de rivalitate între fraţi. E foarte posibil ca, uneori, copilul mai mic să se simtă şi el îngrijorat în privinţa faptului că fraţii lui ar putea sta în calea împlinirii nevoilor sale.

1. **Arătaţi-i celui mic cum poate să-i propună fratelui său să facă un schimb.** Explicaţi-i copilului mai mare, ca să înţeleagă ce se

întâmplă, şi poate că va accepta uneori să facă schimb, în vreme ce copilul mai mic va învăţa cum să procedeze şi se va simţi încurajat să propună. Desigur, vor exista şi ocazii când cel mare nu va fi interesat de schimb, iar cel mic va ţipa. Va fi nevoie să intervenţi şi să arătaţi că înţelegeţi cât de greu e, dar, bineînţeles, veţi respecta dreptul copilului mai mare de a spune nu.

2. **Empatizaţi.** Atunci când copilul de un an şi trei luni încearcă să îl dea jos din braţele voastre pe fratele lui mai mare, acceptaţi-i sentimentele. *„Vrei să stai la mine în braţe, nu-i aşa? Nu vrei să stea şi Justin în braţele mele."*

3. **Apăraţi drepturile copilului mai mare stabilind o limită şi căutând totodată o modalitate de a împlini şi nevoile copilului mai mic.** *„Justin citeşte împreună cu mine... Va sta chiar aici. Poţi să vii şi tu pe partea cealaltă, să citim împreună."*

4. **Aşteptaţi-vă ca cel mic să fie nefericit.** În cea mai mare parte a timpului, dacă nu i se face pe plac, un copil de un an şi trei luni va ţipa. Dar ceea ce îşi doreşte cu adevărat este să fie sigur că îl iubiţi. Aşa că, atât timp cât îi puteţi oferi această certitudine, va înceta să-şi mai atace fratele. Până la urmă, fratele lui mai mare reprezintă o problemă doar atunci când îi stă în cale. Prin urmare, ridicaţi-l în braţe şi cuibăriţi-l de partea cealaltă, iar în tot acest timp asiguraţi amândoi copiii că aveţi suficiente braţe pentru ei. Apoi, atrageţi-le atenţia la cartea pe care o citeaţi cu copilul mai mare, pentru ca toată lumea să revină la senzaţia de confort. *„Toată lumea o vrea pe mama... Nu vă îngrijoraţi, mama vă poate ţine pe amândoi. Ia uitaţi-vă la imaginea asta! Puiul de urs vrea şi el la mama lui!"*

   Ce vor învăţa copiii voştri din asta? Că amândoi sunt importanţi şi că le veţi răspunde amândurora. Pe măsură ce copilul mai mic va creşte, veţi avea tot mai multe ocazii să-l ajutaţi să-şi depăşească gelozia faţă de fratele lui. (Citiţi şi „Când copilul mai mic îl agresează pe cel mai mare" de la pagina 155.)

Jocuri care ajută copiii mai mari să se conecteze cu bebelușul

Bebelușul nu e încă pregătit pentru jocurile de contact fizic, dar există moduri în care îl puteți ajuta să se „joace" cu frații mai mari. Încercați pentru început aceste idei. Vă veți distra cu toții atât de tare, încât vă veți simți inspirați să găsiți și singuri alte idei.

- *Folosiți-l pe cel mic ca pe o „minge de fotbal" – plimbați-l de la unul la altul până când ajunge la „poartă" și înscrieți. Copiii se vor amuza foarte tare.*

- *„Am inventat un joc în care eu țin bebelușul [are trei luni] și le alergăm pe surorile lui mai mari [gemene, de trei ani], până când le prindem într-o îmbrățișare. Bebelușul începe să râdă anticipând momentul și întotdeauna le zâmbește surorilor lui, ceea ce le face și pe ele să râdă. Fetele cele mari știu că trebuie să fim foarte blânzi cu bebelușul." – Jessica*

- *Vorbiți ca din burtă, precum un ventriloc în numele bebelușului. Alegeți-vă o voce pentru el și folosiți-o pentru a le spune fraților lucruri amuzante. Folosiți și replici din care să reiasă afecțiunea, recunoștința și admirația lui pentru frați.*

NOTĂ FINALĂ

Alegeți dragostea

Sper că ați ajuns la finalul cărții entuziasmați în legătură cu descoperirea unor instrumente puternice, care vă pot transforma familia. Aș vrea însă să precizez că nu trebuie să aplicați imediat fiecare sugestie din carte. Alegeți *un lucru* pe care vreți să-l schimbați, cum ar fi practicile de prevenire a conflictelor cu copiii. Începeți de aici. După ce acestea vor deveni un obicei, în aproximativ trei luni reveniți și alegeți-vă o nouă provocare, cum ar fi modul în care să interveniți într-o ceartă.

În plus, nu trebuie să fiți perfecți. Singurul lucru mai dificil decât să crești un copil este să crești mai mulți! Copiii voștri nu au nevoie ca voi să fiți perfecți. De fapt, în cazul în care copiii voștri vă consideră perfecți, se vor simți prost pentru că nu sunt. Copiii au nevoie de un model pentru a învăța cum să fie oameni adevărați. Aceasta înseamnă să recunoașteți atunci când greșiți. Să fiți dispuși să creșteți. Să vă oferiți sprijinul pentru a face lucrurile mai bine data viitoare. Să faceți eforturi să vă controlați propriile emoții, indiferent de ceea ce face copilul.

Nu e ușor, așa-i? Acesta este motivul pentru care iubirea necondiționată față de copii începe cu iubirea necondiționată față de voi înșivă.

A fi părinți este cel mai dificil job pe care îl vom avea vreodată, indiferent de profesia pe care o avem în restul timpului. Cu toții

avem zile în care ne vine să renunțăm. Dar niciun gest de amabilitate nu va fi irosit. Cine știe în ce fel generozitatea voastră emoțională de astăzi îl va ajuta pe copil să se conecteze cu fratele lui după ce voi nu mai sunteți? Cine știe cum relația dintre ei se va transmite peste generații, schimbând lumea, creând un viitor mai bun?

Așa că, în acele zile dificile, trageți adânc aer în piept și amintiți-vă că, renunțând, nu faceți altceva decât să vă creați o problemă în plus. Răspunsul este, mereu, mai multă iubire. Mai multă iubire pentru copii, da, dar, pentru început, mai multă iubire pentru voi înșivă.

Întotdeauna e loc de mai multă iubire.

MULȚUMIRI

Îmi face o deosebită plăcere să-i menționez pe cei patru frați ai mei și pe cele două surori: David, Steven, Nadine, Robert, Claudia și Guy. Frații sunt, într-adevăr, persoanele cu care exersăm, cei care ne învață corectitudinea și cooperarea și amabilitatea și grija, de multe ori pe drumul cel mai greu, după cum a observat Pamela Dugdale. Vă mulțumesc că sunteți familia mea.

Recunoștința mea cea mai adâncă se îndreaptă către toți părinții care m-au invitat în viața lor și mi-au împărtășit poveștile lor, unele dintre ele apărând și în această carte. Sunt onorată să vă fiu alături în călătoria voastră în calitate de părinți. Un salut călduros și pentru cititorii cărților mele, ai blogului și ai newsletterelor, pentru că încearcă să fie cei mai buni părinți posibili pentru copiii lor și pentru fluxul constant de iubire și de aprecieri care mă face să continui.

Părinților atât de ocupați, care au citit manuscrisul original, înainte de a fi structurat, și care mi-au oferit părerile lor de un mare ajutor – Stacy, Sonya, Jimena, Kevin, Leslie, Liz, Justin, Abi, Sally, Jessica, Michelle, Ruth, Kate, Carla, Courtney, Kelly, Heidi, Bill, Nora, Ashley, Kelsey, Caroline, Daisy, Tamara, Claire, Sara, Nicole, Emma, Gio, Shawntell, Monique, Iris, Jennie, Megan, Madeline, Layla, Karen, Miriam și Daisy – le mulțumesc pentru timpul și atenția lor, care au făcut ca această carte să fie mult mai utilă pentru părinți. Îi sunt în mod special datoare lui Beth Trapani, pentru sfaturile sale prețioase.

Lui Marian Lizzi și echipei sale de la Editura Perigee, le mulțumesc pentru că au crezut în munca mea. A fost o reală plăcere să lucrez cu voi, în fiecare etapă. Aș vrea să-i mulțumesc și artistului Bryndon Everett, care a adus suflu ideilor mele, cu portretele sale călduroase de părinți și copii.

Agentului meu, Rebecca Friedman, ce binecuvântare să știu că pot să pun oricând mâna pe telefon și să-i aud râsul și părerile.

Asistentei mele, Theresa Dietrich, mulţumiri speciale pentru delicateţea de care dă dovadă când lucrăm sub presiune şi pentru felul în care se ocupă de toate detaliile, pentru ca eu să mă pot concentra asupra scrisului.

Copiilor mei, Eli şi Alice, care mi-au dat atât de puţine ocazii să învăţ despre certurile dintre fraţi, dar care m-au învăţat atât de multe despre iubire. Cum de am fost aşa de norocoasă să fiu mama voastră?

Soţului meu, Daniel Cantor, pentru că îmi aminteşte de ceea ce Wilbur a spus despre Charlotte: „Nu se întâmplă prea des să apară cineva care să-ţi fie un prieten adevărat şi un scriitor bun." Îi mulţumesc pentru încurajări, pentru editări, pentru umor şi isteţime. Sper că ştii cât de recunoscătoare sunt pentru fiecare zi pe care o petrecem împreună.

Îi sunt îndatorată din punct de vedere intelectual pentru scrierea acestei cărţi lui Haim Ginott şi lui Adele Faber şi Elaine Mazlish, care au păstrat vii mesajele pentru părinţi ale celui dintâi. Mulţumiri şi lui Ashley Merryman şi Po Bronson, care m-au inspirat să mă gândesc în moduri noi la conflictele dintre fraţi, precum şi unui mare număr de cercetători, în frunte cu Laurie Kramer, Judy Dunn şi Gene Brody, care perseverează în oferirea de piese esenţiale din puzzle-ul relaţiilor dintre fraţi. Continui să învăţ de la ei şi să fiu inspirată de colegii mei Lawrence Cohen, Jane Nelsen, Dan Siegel, Heather Shumaker, Patty Wipfler, Becky Bailey, Alfie Kohn, Gordon Neufeld, Tina Payne Bryson şi mulţi alţii. Ca întotdeauna, munca mea izvorăşte din înţelepciunea multor specialişti talentaţi în acest domeniu, din trecut şi din prezent. În absenţa lor, contribuţiile mele mărunte nu ar fi luat formă. Deşi nu îmi voi putea niciodată exprima suficient de bine recunoştinţa faţă de aceştia, secţiunea de lecturi suplimentare de pe site-ul AhaParenting.com îi va familiariza pe cititori cu lucrările lor şi sper că-i va inspira să citească mai departe.

NOTE

Vizitați AhaParenting.com/PPHSEndnotes pentru notele de subsol la citate, precum și pentru sugestii legate de lecturi suplimentare.

DESPRE AUTOARE

Foto: Jeremy Folmer

Copiii autoarei, la cinci şi şapte ani

Dr. Laura Markham este autoarea cărţii *Părinţi liniştiţi, copii fericiţi: cum să înlocuim ţipetele cu conectarea.* A obţinut un doctorat în psihologie clinică la Universitatea Columbia şi a fost consilier de parenting pentru nenumărate familii din ţări vorbitoare de limba engleză. Este un militant de bază pentru drepturile părinţilor şi ale copiilor, are apariţii frecvente la televizor şi la radio şi despre ea s-a scris în numeroase publicaţii, de la *Redbook* la *Wall Street Journal.*

Newsletterul electronic trimis de dr. Markham ajunge la peste 90.000 de abonaţi. Vă puteţi înregistra pe site-ul ei, AhaParenting.com, unde veţi descoperi lucruri folositoare atât pentru părinţii de bebeluşi, cât şi pentru părinţii de adolescenţi. Puteţi să vă alăturaţi şi comunităţii sale de pe Facebook (facebook.com/AhaParenting) sau să fiţi la curent cu cele mai noi cercetări pe teme de parenting via Twitter @ Dr. LauraMarkham.

Dr. Markham este mamă a doi copii. Scopul ei în viaţă este să schimbe lumea, cu fiecare copil, sprijinindu-i pe părinţi.